

Вот и настал долгожданный период в Вашей жизни и жизни Вашего ребенка. В семье появился первоклассник. Какие трудности таит в себе первый класс и как помочь ребенку адаптироваться в новых условиях. Давайте попробуем разобраться.

**Готовность к школе и успешность адаптации**

Успешность адаптации ребенка к новому образу жизни зависит от его готовности к школьному обучению.

У ребенка должна быть сформирована учебная мотивация, он должен обладать «внутренней позицией школьника»;

* уметь сознательно подчинять свои действия правилу; воспринимать требования учителя;
* внимательно его слушать и точно и самостоятельно выполнять задания.

Многое зависит от способности ребенка к взаимодействию с другими детьми. Для успешного обучения ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Стоит отметить, что в возрасте 6-7 лет у ребенка должна быть повышенная самооценка.

Ребенок уверен, что многое может, что он хороший и умный. Это нормально для возраста первоклассника. Если же ребенок  тревожится,  часто сомневается, боится действовать самостоятельно – стоит  проконсультироваться с психологом. Успешность процесса адаптации также во многом определяется состоянием здоровья и уровнем физиологического развития ребенка.

**Трудно всем**

Трудности адаптации переживает каждый ребенок. Новый режим дня, но­вые требования, множество правил, которые надо запомнить, — все это надо усвоить, принять, приспособить к себе. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии.

Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрос­лыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

К трудностям, связанным с фактом поступления детей в школу, обычно относят:

* трудности, связанные с новым режимом дня;
* трудности адаптации ребенка к классному коллективу (наиболее выра­жены у тех, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллек­тивах);
* трудности во взаимоотношениях с учителем;
* трудности, обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.

**Не будьте так строги!**

Бывает так, что нормальные средние успехи ребенка воспринимаются роди­телями как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Как следствие, растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют малыша. Это приводит к еще большему торможению развития.

**Осторожней с оценками**

К *неизбежным* в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно. Это выражается и в эмоциях, и в словах, обращенных к маленькому школьнику, что в свою очередь,  приводит к снижению активности ребенка, неуверенности, и  ведет к неуспеху. Неуспех усиливает тре­вогу, которая в свою очередь дезорганизует деятельность ребенка. Он хуже усваивает новый материал, новые навыки, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые снова вызывают недовольство родителей. Разорвать этот порочный круг становится все труднее.

*Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмо­циональная поддержка родителей.*

*Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.*

**Соблюдайте при этом такие правила:**

1. Ни в коем случае не сравнивайте  результаты вашего ре­бенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников.
2. Хвалите ребенка за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.
3. Замечайте все малейшие достижения ребенка, оценивайте не ребенка, а его поступки.
4. Беседуя о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте активность ребенка в преодолении различных трудностей.

**Берегите здоровье малыша**

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых — значительное его повышение (признак переутомления), снижается иммунитет, и как следствие, повышается риск простудных заболеваний.

Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головную боль, усталость и другие недомогания. Физически ослабленным детям, имеющим хронические заболевания или склонность к простудам, вторую половину дня лучше проводить дома, а не на продленке, причем желательно обеспечить им двухчасовой дневной сон.

Ребенок стал школьником, но потребность в игре у него еще осталась. Пусть ребенок какую-то часть времени играет: со сверстниками во дворе, с одноклассни­ками на продленке, дома с родителями, братьями и сестрами. Если ребенок берет с собой игрушку в школу, не запрещайте ему, так он легче адаптируется в новых условиях. Правда, стоит поговорить с ребенком, что играть в игрушку можно только на перемене. Не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжитель­ном ночном сне (примерно 11 часов). И конечно, нужно помнить о необходимости психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

**Общение с одноклассниками**

Обычно трудности в общении с одноклассниками и учителями возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье. Если у школьников не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому привыкли дома. Поэтому такой ребенок часто испытывает стресс, когда осо­знает, что учитель одинаково относится ко всем первоклассникам, не делая ему снисхождения и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать его в качестве лидера и не собираются уступать.

Родителям надо внимательно выслушивать ребенка. Прежде всего, покажите ему, что вы его понимаете, посочувствуйте, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем. Обсудите, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

Не зацикливайтесь на школьных делах

Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами. Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и пр.

Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятель­ности, где ребенок успешен, помогайте тем самым ему обрести веру в себя.  
Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах.

**Главное! Главное! Главное!**

**Ребенок должен быть уверен, что дома его  любят и уважают, несмотря на все школьные трудности. Если же возникают какие-то трудности или опасения по поводу адаптации вашего первоклассника не стесняйтесь обращаться к психологу. Проблемы легче предупредить, чем исправлять.**

