**Рекомендации для родителей первоклассников в период адаптации**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социальном плане, так и в физиологическом. Это не только новые условия жизни и деятельности маленького человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. В данный период ребёнок вступает в новые социальные контакты, связанные со школьной деятельностью. Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется учёбе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряжённый период, прежде всего потому, что школа с первых дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Немаловажным фактором является и поддержка взрослых — мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям. Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни.

***Что должно быть в поле внимания***

***родителей первоклассников в этот период?***

* Как только ваш ребенок стал школьником, он гораздо больше времени  предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка самостоятельность.  Ребенок должен уметь при необходимости оставаться дома один. Научите его соблюдать основные принципы безопасности.
* Навыки самообслуживания, необходимые ребенку в школе: он должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, собирать портфель и т. д. Составьте вместе с ребенком список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки). Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно.
* У ребенка должно быть сформировано умение организовать рабочее место, своевременно начать работу, поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы.
* Хорошо, если до школы у ребенка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми — и взрослыми, и детьми. Если нет, давайте ребенку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине.
* Некоторые дети теряются при большом скоплении детей и взрослых. В качестве тренировки время от времени берите сына или дочку на большое увеселительное мероприятие.
* Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда критикуют или — детский вариант — дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что…. (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.
* Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.
* В школе ребенок нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи?
* Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе — хвалите за готовый результат.
* В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца — при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.
* Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дождаться перемены.
* Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа «клоуна» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.
* Насколько легко Ваш ребенок справляется с программой? Если программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
* Внимательно следите, не является ли учебная нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?
* Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не позволять ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

***Каковы признаки успешной адаптации?***

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он испытывает чувство уверенности, нет страхов и тревоги.

5. И, самое важное, (!) — СТЕПЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Педагог-психолог Короткова В.А.