**Адаптация ребёнка в школе**

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения.

**Что же происходит?**

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями. Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже. **Краеугольный вопрос:** как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро?

**Условия адаптации к школе**

**«Физиологические условия адаптации ребенка к школе».**

1. Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.
2. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, соз­дание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
3. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
4. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
5. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
6. Организация правильного питания ребенка.
7. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
8. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

**«Психологические условия адаптации ребенка к школе».**

1. Создание благоприятного психологического климата в отноше­нии ребенка со стороны всех членов семьи.
2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже само­оценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
3. Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.
4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьно­му дню.
5. Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
6. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
7. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, кри­тики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (ба­бушек, дедушек, сверстников).
8. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
9. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
10. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельно­стью.
11. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

**Взаимоотношение с ребёнком в семье.**

**1. Шкала общения родителей с ребенком.**   
Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи — индикатор того, как все-таки в доме живется ребенку, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком.

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы воспитания, вызывающие у ребенка** | |
| **положительные эмоции** | **отрицательные эмоции** |
| Сколько раз Вы сегодня ребенка (ребенку, ребенком) | |
| хвалили | упрекали |
| поощряли | подавляли |
| одобряли | унижали |
| целовали | обвиняли |
| обнимали | осуждали |
| ласкали | отвергали |
| симпатизировали | одергивали |
| сопереживали | позорили |
| улыбались | читали нотации |
| восхищались | лишали чего-то необходимого |
| делали приятные сюрпризы | шлепали, пороли |
| делали подарки | ставили в угол |

По этой шкале приблизительно можно понять состояние ребенка на данный момент и в данное время, узнать, как обращаются дома с ребенком, какие эмоции преобладают в про­цессе Вашего общения с малышом.

**2. Правила, которые помогут ребёнку в общении.**

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вме­сте, это нестыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отме­ток не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обяза­тельно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповтори­мый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

**3. Фразы для общения с ребёнком.**

***Не рекомендуемые фразы для общения:***  
**-**Я тысячу раз говорил тебе, что…  
-Сколько раз надо повторять…  
-О чём ты только думаешь…  
-Неужели тебе трудно запомнить, что…  
-Ты становишься…  
-Ты такой же как,…  
-Отстань, некогда мне…  
-Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет…

***Рекомендуемые фразы для общения:***   
-Ты у меня умный, красивый (и т.д.).  
-Как хорошо, что  у меня есть ты.  
-Ты у меня молодец.  
-Я тебя очень люблю.  
-Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.  
-Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.  
-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

**4*.*Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки».**

1. Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: **«Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня** **не было отметок!».** Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны.**
8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв.**
9. Во время приготовления уроков не сидите **«над душой».** Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: **«Если ты сделаешь, то..».**
11. Найдите в течение дня хотя бы **полчаса,** когда будете принадлежать **только ребёнку**.
12. Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех**взрослых в семье. Все**разногласия** по поводу педтактики решайте **без него**.
13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления.**
14. Учтите, что даже **«большие дети»** очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

**Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения.**

На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

**Рекомендация первая**: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.

**Рекомендация вторая**: ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации.

**Рекомендация третья:** помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

**Дополнительные рекомендации родителям по адаптации детей в начальной школе**

1. Изучайте своего ребенка, наблюдая за ним в различных ситуациях, что поможет лучше узнать своего малыша, те или иные черты его характера.

2. Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.

3. Не потакайте всем прихотям ребенка, не злоупотребляйте лаской, т.к. это может привести к упрямству и капризности.

4. Не подавляйте тягу к самостоятельности.

5. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.

6. Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.

7. Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка, т.к. он боится лишний раз огорчить родителей.

8. Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.

9. «Это заветное желание каждого отца, каждой матери -чтобы детям хотелось хорошо учиться. Оно имеет своим источником желание принести матери и отцу радость. А это желание пробуждается в детском сердце лишь тогда, ребенок уже пережил, испытал радость творения добра для людей. Я глубоко убежден, что заставить ребенка хорошо учиться можно, побудив его к добрым поступкам для блага людей, утвердив в его сердце чуткость к окружающему миру, воспитав способность познавать душевный мир другого человека сердцем.» (Сухомлинский В.А.)

**Помните:** Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Рекомендации педагога – психолога для родителей.

Развитие познавательной и эмоционально волевой сферы.

1. На уроках от детей требуется быстрое переключение внимания с одного вида деятельности на другой. Это свойство внимания родители могут развивать дома с помощью двигательных упражнений. Дети могут выполнять и заканчивать свои действия по команде, быстро переходя с одного вида движений к другому (использовать физ. упражнения): шагать, прыгать, останавливаться.

3. Тренируйте с помощью длительного сосредоточения: прослушать и пересказать рассказ, нарисовать город, играйте в настольные игры.

4. Почаще предлагайте детям, следующие упражнения: в газете, в старой книге на одной из страниц зачеркнуть карандашом все буквы «а», стараясь не пропустить их (задание можно постепенно усложнить, попросив ребёнка зачеркнуть все буквы «а», обвести в кружок все буквы «к», подчеркнуть все буквы «о»).

5. Используйте дидактические игры с чётко выраженными правилами.

6. Регулярно включайте детей в выполнение заданий по предварительно разработанному плану действий: можно выполнять постройки из конструкторов, рисунки, орнаменты, аппликации, поделки, форму которых вы задаёте словесно или с помощью схемы.

7. Для тренировки памяти просите детей пересказывать рассказы, сказки по схематическому плану, составленному вами.

8. Предлагайте детям:

А) повторять слова, цифры, предложения, сказанные вами;

Б) неоконченные фразы, которые нужно окончить;

В) вопросы, на которые необходимо ответить, поощряя тех детей, которые стараются чаще отвечать на них;

9. Для развития мышления учите сравнивать, анализировать образец и результаты своей и чужой работы, находить и исправлять ошибки.

10. Периодическое переключение с одного вида работы на другой, активная познавательная деятельность, формирование контроля и самоконтроля – такой подход поможет развить познавательные процессы, необходимые для правильного восприятия, понимания учебного материала в школе, а это в свою очередь поможет ребёнку в будущем не только в освоении профессии, но и во взаимодействии с окружающими.

Уважаемые родители, помните, что развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка является основой для развития познавательных процессов, поэтому с вышеизложенными рекомендациями необходимо помнить о том, что вашему ребёнку требуется теплота, уют, спокойствие, которое можете создать Вы у себя дома, в семье. Поэтому если эмоциональная сторона личности детей будет правильно развита (то есть ребёнок не будет импульсивным, ребёнок адекватно воспринимает критику, ребёнок в конфликте не ведёт себя агрессивно и т.д.) то его умственное развитие также будет на высоком уровне. Учите детей быть более понимающим, в конфликтах искать компромиссы, а главное любите своих детей, обнимайте их чаще. Говорите приятные слова, хвалите их, пусть они почувствуют Вашу заботу, создать гармонию в детско – родительских отношениях.