*Советы родителям как помочь первокласснику в период адаптации.*

У родителей будущих первоклассников перед столь знаменательным событием множество забот. Нужно подготовиться к школе. Но наряду с этими бытовыми заботами, встает еще вопрос: "Как быстро и успешно ребенок адаптируется к школе?"

  Для многих детей и их родителей начало школьной жизни превращается в серьезное испытание. От того, как пройдет адаптация ребенка к школе, зависит его последующий интерес к учебе и успеваемость.

Учеба — это, по сути, первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребенка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. Все дети по-разному привыкают к этому новшеству.

Как помочь ребенку освоиться в новой для него роли школьника?

Самыми сложными для большинства детей бывают первые 2–3 недели, но для кого-то адаптационный период растягивается на несколько месяцев. Есть и хорошая новость: в этом возрасте происходит смена ведущей деятельности с игровой на учебную, что помогает адаптации к школе.

Как бы банально это ни звучало, но родительская любовь и забота - это главное. Ребенок как никогда нуждается в них. Семейные проблемы — враг успешной адаптации ребенка к школе и, наоборот, комфортная психологическая обстановка дома поможет легче привыкнуть к новой обстановке. Нужно отнеситесь с пониманием к тому, что в период адаптации к школе дети часто начинают вести себя «как маленькие»: просятся на руки, капризничают. В этот период ребенок хочет убедиться, что он по-прежнему в безопасности, что родители всегда рядом.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов. Первые 2–3 недели обучения самые трудные. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. На следующем этапе адаптации организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Когда можно считать, что адаптация ребенка к школе проходит успешно?

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе. Если ребенок положительно относится к школе, адекватно воспринимает требования учителя, легко усваивает новый учебный материал, прилежно выполняет задания без внешнего контроля, проявляет самостоятельность, имеет хороший статус в коллективе – то можно считать, что он хорошо адаптировался к школе.

Большинство из перечисленных качеств не присущи вашему ребенку? В этом случае первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли.

Попробуйте соблюдать несколько правил, которые помогут вашему ребенку.

1.Соблюдайте режим дня

Серьезно отнеситесь к планированию режима дня первоклассника. Прежде всего, он должен быть стабильным. Важно также проследить, чтобы у ребенка было достаточно двигательной активности и возможности отдохнуть (в том числе времени на сон не менее 10 часов). Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

2. Провожайте ребенка в школу доброжелательно

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами и пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований. Встречая ребенка после школы, не приставайте в нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить  и выслушать.

3. Учите ребенка выражать свои чувства

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.

4. Не требуйте, а предлагайте

Все, что вы хотите – выражайте не в форме требований, а в форме предложений и сотрудничества. При разговоре с ребенком описывайте ситуацию, свои ожидания, возможные способы ее разрешения. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

5. Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка.

Интересуясь, как прошел день, задавайте вопрос не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?» и т.д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.
6. Осторожно 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:

Ни в коем случае не сравнивайте  результаты вашего ре­бенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников.

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.

Замечайте все малейшие достижения ребенка, оценивайте не ребенка, а его поступки.

Беседуя о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте активность ребенка в преодолении различных трудностей.

7. Не нужно спешить записывать его в кружки и секции. Это может привести к повышенной утомляемости и, как следствие, раздражительности и проблемам со здоровьем.

8. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.

9. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять ,что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

10. 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.