***Рекомендации родителям: адаптация первоклассников к школе.***

        Начало школьного обучения - новая ступень на жизненном пути ребенка. Переход на эту степень часто является непростым этапом как для ребёнка, так и для родителей, так как вносит большие перемены в их жизнь.

Жизнь старшего дошкольника сильно отличается от жизни первоклассника:

• В отличие от детского садика, где дошкольники считались самыми старшими детьми в коллективе, первоклассники являются младшими учениками.

• В детском саду у ребенка был щадящий режим дня, тогда как в школе четкий распорядок и строгая дисциплина.

• Первокласснику необходимо перейти от игровой к учебной познавательной деятельности.

•Дети попадают в более строгую систему требований к ним

.• Вокруг первоклассника появляется много новых людей, как среди взрослых, так и среди детей, с которыми необходимо устанавливать связи.

       Таким образом, у первоклассника происходит смена привычного образа жизни, социального статуса, переход ведущего типа деятельности. Процесс приспособления к этим изменившимся условиям и называется ***адаптацией.***

***Адаптация*** ***первоклассника к школе*** — это процесс социализации ребёнка, вступление в новую систему отношений и взаимодействий.

       Адаптация первоклассника может длиться от двух недель до полугода. На успешность адаптации ребенка к школьной среде влияют **внешние и внутренние факторы.** К внешним относятся положительные взаимоотношения «ученик - ученик; положительные взаимоотношения «учитель - ученик»; положительная психологическая атмосфера в классе; отсутствие отметок; благоприятные семейные взаимоотношения. Внутренние факторы адаптации включают познавательную мотивацию ребенка; сформированность всех аспектов готовности детей к школьному обучению; психическое и физическое здоровье ребенка; умение ребенка правильно реагировать и справляться с трудной жизненной ситуацией.

     ***Основными показателями успешной адаптации ребенка к школе*** являются положительное отношение ребенка к школе, принятие школьных норм и правил, сформированность мотивации учения, хорошее эмоциональное самочувствие ребенка, формирование адекватного поведения.

Важную роль в процессе адаптации первоклассника к школе играют родители. Чем мягче пройдёт адаптационный период, тем благоприятней сложится школьная жизнь ребёнка, успехи в учебе и отношения со сверстниками. Психологический настрой очень важен для первоклассников и родителям важно помочь ребёнку безболезненно пройти этот непростой жизненный период.

***Рекомендации родителям первоклассников в период адаптации***.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную.

***Физиологическая адаптация***.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов:

1. Острая адаптация (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

2. Неустойчивое приспособление - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3. Период относительно устойчивого приспособления - организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

***Рекомендации:***

1. Соблюдение режима. Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия.

2. Приступив к выполнению уроков, следите за сменой его деятельности. Концентрация внимания у ребёнка не превышает 10 – 20 минут. Потому необходимо периодически прерываться и предоставлять ребёнку возможность физической разрядки (побегать, попрыгать, потанцевать и т.д.).

3. Поддерживайте двигательную активность ребёнка (физические упражнения, игры на свежем воздухе, пешие прогулки и т.д.).

4. Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

***Психологическая адаптация***

        Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

***Рекомендации:***

1. Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

2. Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

3. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

4. Помните, что каждый ребенок индивидуален. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

5. Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

6. Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у ребёнка проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.

7. Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом.

***Социальная адаптация.***

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки.

***Рекомендации:***

1. С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

2. Серьёзно относитесь к трудным и конфликтным ситуациям у ребёнка в школе; внимательно выслушивайте, помогайте в разрешении. Помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.