**Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?**

**(Советы родителям)**

Итак, ваш ребенок – первоклассник. Как помочь ему адаптироваться к школе, пережить этот сложный жизненный этап? Ведь первый класс – это один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей, и хорошо, если рядом грамотный и опытный учитель, понимающий всю сложность и опасность этого периода, а если нет? Тогда вся ноша ответственности ложится на плечи родителей, которые должны быть грамотны в вопросах психологии и педагогики, должны быть мудрыми и понимающими всю суть этого процесса. От того, как пройдет адаптация, во многом зависит работоспособность и успеваемость ребенка в последующие годы.

**Что же должны знать родители об адаптации первоклассников к школе?**

 Адаптация в це­лом длится от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуаль­ных особенностей. Первые 2—3 недели называ­ют "острой адаптацией". Это са­мое тяжелое время для юного школьника. В этот период на новые воздействия организм ребенка отвечает значитель­ным напряжением, в результате в сентябре многие первокласс­ники заболевают. Следующий этап — неустойчивое приспо­собление. Организм ребенка находит приемлемые варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления — организм реагирует на нагрузки с минимальным напряжением. Симптомы адаптации. Они могут быть самыми разными. У многих первоклассников отмечаются головные боли, усталость, нарушения сна, снижение аппетита. Врачи наблюдают снижение или повышение артериального давления, шумы в сердце, а по данным некоторых исследовании, 60% детей к концу первой четверти худеют. Поведение ребенка тоже может измениться. Беспричинные слезы, капризы, истерики, хочу — не хочу, буду - не буду… Эмоций и чувств так много, что они «зашкаливают». Чаще всего первоклассник ведет себя идеально в школе, на 3-4 часа он «собирается» и выдерживает нагрузку. А дома расслабляется, позволяет всем подавленным эмоциям вылезти наружу. Любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года - это не каприз или издевательство над родителями, а что-то вроде болезни. Что делать? Постараться отнестись к своему чаду терпеливо, с пониманием, как к любимому человеку, у которого в жизни трудный период.

**Что происходит в период адаптации?**

* Значительно повышается нагрузка на организм, особенно так называемая статическая нагрузка. Потребность в двигательной активности остается прежней, а школьные условия требуют много времени находиться в сидячем, неподвижном положении.
* От первоклассника требуется значительно повысить уровень внимания и умственного напряжения. Непроизвольное запоминание в игре уступает место целенаправленному обучению за счет усилий воли.
* Ребенок попадает в новый для себя жизненный уклад. Ему приходится осваивать множество правил поведения образовательного учреждения, которые значительно отличаются от принятых в семье. Особенно это сложно детям, не посещавшим детский сад.
* Первоклассник оказывается в новом коллективе сверстников и среди незнакомых взрослых, с каждым из которых ему необходимо выстроить отношения, найти свое место в группе.

**Что делать родителям?**

* 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 11 часов). Классическая «продленка» - не лучший вариант для первоклашки, по возможности вторая половина дня должна быть посвящена прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом, спокойному отдыху и играм.
* Не делайте для ребенка переход слишком резким. Ребенок не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для ребенка мощнейшим инструментом познания, многие знания первоклассник гораздо лучше усвоит именно в игровой форме. Не возбраняется и брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.
* Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни. Учите ребенка адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом.
* Активно участвуйте сами в школьной жизни. Очень важно разобраться в том, как проходит школьный день вашего первоклассника, интересоваться всеми мелочами его «новой жизни». Налаживайте взаимодействие с учителем, только совместными усилиями возможно помочь ребенку быстро освоиться в новой роли.
* Помогите ребенку разобраться со школьными правилами. Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать. Школьные звонки, правило «поднятой руки», обращение к педагогу, правила поведения в столовой и многое другое – все это ново для вашего ребенка и может вызвать немалый стресс.
* 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.
* Помогайте ребенку наладить общение с одноклассниками. Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Старайтесь не пропускать совместных классных мероприятий.
* Без серьезных причин не занижайте авторитет учителя в глазах ребенка. Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.
* Поработайте над собственными чувствами и ожиданиями. Иногда родители сами «заражают» ребенка своими тревогами относительно школы, формируют напряжение собственными ожиданиями от ребенка, причем как негативными, так и позитивными.