Первый год в школе — это сложный период в жизни ребенка. Для родителей этот период не менее сложный. От них требуется максимальное участие в жизни ребенка, грамотный психологический подход. В первом классе у ребенка формируется отношение к школе и вообще к процессу обучения. Чтобы ребенок наиболее легко прошел адаптацию, необходимо учитывать его психическое и физиологическое состояние ежедневно.

Откуда же берутся проблемы с адаптацией? На самом деле все достаточно очевидно: представьте, что будет с вами, если ваша жизнь в один день изменится настолько — как вы будете чувствовать себя? Как минимум, потерянным, будете присматриваться, тревожиться, думать, все ли вы делаете правильно.

Вам потребуется время, чтобы принять новую ситуацию и разобраться в ней. Требуется оно и ребенку, с той только разницей, что у взрослого человека все-таки есть какой-то опыт решения сложных задач, а ребенок с подобным сталкивается чуть ли не впервые в жизни, и поэтому ему нужна ваша помощь.

Итак, в жизни ребенка в один день меняется практически все. Игры отходят на второй план, день начинается с совершенно новой и не привычной для него деятельности – обучения. И если раньше, не было такой обязательности: «Ну не хочешь писать, не пиши, иди играй», то сейчас так нельзя, «не хочешь, все равно заставим».

Ребенок попадает в новую среду, где сталкивается огромным количеством новых людей: учеников и учителей. И со всеми ему нужно выстроить отношения. К тому же на уроках малыш вынужден соблюдать массу незнакомых ему правил, многие из которых выполнить физически сложно.

Поэтому, **очень важно, чтобы родители активно включились в жизнь ребенка, в решение его проблем с адаптацией в школе.** Не менее важно, чтобы в этом процессе участвовал и учитель. Его задача присмотреться к детям. Понять в чем заключается особенность каждого из них, и строить свои взаимоотношения соответственно их характерам, а значит, индивидуально. И это касается не только общения, но и процесса обучения.

Адаптация первоклассников к школе – процесс многоплановый и многогранный, захватывающий все стороны жизни ребенка, а потому и решать проблемы, связанные с ней, необходимо комплексно, а не односторонне.

А теперь давайте поговорим, из каких составляющих состоит адаптация. И что конкретно могут сделать родители, чтобы ребенок эту самую адаптацию прошел безболезненно. Различают физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

**Физиологическая адаптация ребенка к школе**

Казалось бы, причем тут физиология? И все же, самый главный параметр, на который необходимо обратить внимание –**физическое развитие малыша**. Сильная/слабая конституция, насколько развита координация и мелкая моторика, состояние нервной системы, количество постоянных зубов. Попросту говоря, насколько ребенок созрел для школы физически. Каких-то особых физических нагрузок на детей школа не предполагает, как кажется многим. На самом деле это не совсем так. Дело в том, что естественным состоянием для детей 7 лет является движение.

И вот тут самый обычный урок становится тяжелейшим испытанием для ребенка: целых 40 минут нужно сидеть практически неподвижно и концентрировать внимание на чем-то совсем непонятном, и не всегда интересном.

Далеко не каждому ребенку эта задача кажется посильной. Многие с первых дней начинают вертеться, разговаривать на уроках, мешать своим соседям. Особенно тяжело уроки даются активным детям. И это – самая первая и далеко не самая простая задача для учителей: поскольку ругать гиперактивного первоклассника бесполезно.

Дело ведь не только в том, что он не понимает, как нужно себя вести, или делает что-то нарочно. Он физически не способен выдержать такое испытание. Хочу сразу обратить внимание на проблему гиперактивности, ведь таких детей с каждым годом становится все больше и больше. Еще раз напомню, как заметить гиперактивный у вас ребенок или нет: они неусидчивы, часто вскакивают с места, выкрикивают, перебивают учителя. Их расторможенность мешает учителю и остальным детям заниматься. На переменах таких детей тоже видно: они не просто бегают, они «носятся», падают на пол, визжат, кричат, толкают и бьют других детей. К таким детям учителю очень сложно найти подход, между ними возникает психологическая дистанция. С одноклассниками гиперактивным детям тоже сложно подружиться. Однако ругать и наказывать гиперактивных детей бесполезно, им необходима помощь психоневролога. Гиперактивность – это нарушение функции самоконтроля. Диагноз СДВГ может поставить только врач-психоневролог. Также родители должны обращать внимание и на другие неврологические проблемы: тики, заикание, энурезы, дислексию, дисграфию. Увидев эти проблемы, родители должны обратиться к специалистам и если медицинское лечение не помогает, то можно рассмотреть другие способы обучения, н-р, домашнее обучение.

*Чрезвычайно редко учебные проблемы в начальной школе связаны с неправильным поведением, воспитанием или чем-то еще. Чаще всего причина неудач – неврологический статус ребенка, незрелость или повреждение нервной системы, т.е. органические неполадки, которые необходимо обнаружить и исправить (если возможно).*

Ну, а если доктора ничего не находят? Тогда стоит подумать, а достаточно ли безопасно психологически ребенку в школе, в семье, нет ли каких-то постоянно действующих источников напряжения: кто-то угрожает малышу, родители ссорятся или проходят через развод, кто-то в семье серьезно болен, родился новый ребенок. Дети сами не могут связать, например, недосып из-за младенца и плохое запоминание на уроках. Не скажу ничего нового, но режим сна и питания оказывает гораздо более сильное влияние на работу мозга, чем мы обычно полагаем.

В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит **от 2 месяцев до полугода**. В этот период дети могут жаловаться на головную боль, терять аппетит и вес, и даже действительно заболеть. Есть такая поговорка «где тонко, там и рвется», поэтому если у ребенка есть хронические заболевания, то скорее всего все обострится в период адаптации.

К увеличению статической нагрузки добавляется еще и резкое снижение двигательной активности. А ведь именно с подвижностью в этом возрасте у детей связанны все основные процессы, в том числе рост.

Как же помочь ребенку приспособиться к новым условиям? Иногда кажется, что помочь нельзя ничем, однако это совсем не так. Самое важное в этот период – это **режим дня**. Конечно, правильнее было начать выстраивать режим дня еще за две недели до школы, но если вы еще не начали жить по режиму, начать никогда не поздно.

В первые школьные месяцы дети могут начать **спать после уроков**. Это, на самом деле, оптимальный вариант, позволяющий снять нервное напряжение. В любом случае, после школы нельзя нагружать ребенка другими занятиями, пусть ребенок сначала отдохнет. В идеале это время нужно провести с ним вместе, занятья тем, что он действительно любит.

Только после этого можно приниматься за выполнение домашнего задания. Садиться за решение задачек или написание палочек перед сном категорически нельзя. Лучше сделать это днем, пик мозговой активности у детей приходится на 15-16 часов. А перед сном лучше всего прогуляться на свежем воздухе.

Во время адаптации ребенка к школе, да и в остальное время, **прогулка должна занимать 3-4 часа в день**. Найти столько времени крайне сложно, но именно такую продолжительность советуют врачи. Это лучший способ выровнить баланс статической нагрузки и двигательной активности. Рассчитывать на уроки физкультуры не стоит, 3 часа в неделю – это катастрофически мало.

Согласно исследованиям, первокласснику необходимо **11 часов полноценного сна**. Лучше всего уложить ребенка уже в 9 часов. При таком раскладе ребенок успеет выспаться, позавтракать утром, сделать зарядку и окончательно проснуться перед занятиями.

Также не забывайте про усиленное питание, завтраки по утрам (должны быть обязательными, поскольку не факт, что ребенок поест в столовой), и прием витаминов. А на ночь не забудьте прочитать ребенку книжку, обнимите его и пожелайте хороших снов.

Еще один момент, на котором хотелось бы остановиться: не отдавайте ребенка в кружки, секции, дополнительные школы одновременно с началом учебы в первом классе. Ребенку будет очень тяжело и адаптация затянется на долгие месяцы, а ребенок будет часто болеть, т.к. это будет своеобразной защитой организма на сильное напряжение. Если очень хочется записать ребенка куда-нибудь, дождитесь второго класса, или хотя бы второго полугодия первого класса.

**Психологическая адаптация**

Не менее важна психологическая адаптация детей к школе. Именно от этого зависит, желание ребенка учится и насколько ребенок будет готов принимать и понимать новые задачи. Или по другому, насколько сильна у ребенка при приходе в школу УЧЕБНАЯ мотивация.

**Это зависит от нескольких факторов:**

* **Эмоциональный настрой родителей, их отношение к школе, и те эмоции, которые родители передают детям.**

Очень часто родители, которые сами тяжело пережили адаптацию к школе, и, как следствие, все остальные школьные годы, сами настроены негативно, поэтому такие родители часто отзываются о школе негативно, тревожатся, как их бедное дитё будет в школе. Иногда влияние оказывают старшие братья и сестры, которые также не всегда лестно отзываются о школе, в результате ребенок в школу идет с опаской, напряжением и тревогой, все время ожидая чего-то страшного.

Есть и обратная сторона: излишне оптимистичное отношение родителей рождает радужные представления о школе и у ребенка. В итоге он совсем не ожидает проблем от нового в своей жизни явления. И столкнувшись с первыми трудностями, разочаровывается в школе, и в себе. Ведь он уверен, что все с поставленными задачами справляются легко, и только у него это не получается: ну как тут не обвинить в происходящем себя.

Гораздо правильнее будет объяснить ребенку преимущества школы и обучения, но и не забыть упомянуть и то, что это часто трудная задача. Что к школе еще нужно привыкнуть, что с трудностями сталкиваются все, ошибаться – это нормально, когда ты учишься, и что вместе мы все преодолеем. В итоге у ребенка сложится и положительное отношение к школе, и понимание предстоящих трудностей.

* **Чего родители ожидают от своего ребенка: в поведении и в оценках.**

Каждый родитель чего-то ждет от своих детей: высоких оценок, прилежного поведения, конкретных действий. И далеко не всегда дети оправдывают эти ожидания. Особенно в период адаптации к школе.

В возрасте 7 лет дети особенно чувствительны к реакции родителей и окружающих на их поведение, на их способности и возможности. Неудачи и провалы ребенок воспринимает наиболее остро. Кстати, именно поэтому в первом классе не ставят оценок. Слишком велик риск сломать ребенку психику.

Тем не менее, оценить успеваемость ребенка, его поведение можно из отзывов учителя. И вот тут начинается самое важное: если учитель расскажет вам о том, что ребенок невнимателен и мешает вести урок, не стоит ругать малыша, лучше спросите, почему он ведет себя так? Что ему кажется непонятным? Объясните, как себя вести правильно, и что чужой труд нужно уважать.

То же самое касается изменившегося поведения ребенка дома. Часто бывает так, что дисциплинированный и спокойный ребенок вдруг начинает грубить родителям и не слушаться. При этом происходит такое только дома, в школе такие дети ведут себя очень хорошо. Первая реакция родителей на грубость ребенка – наказания.

Однако правильным было бы попытаться понять причину такого поведения. Скорее всего, причина кроется в том, что все свои силы ребёнок тратит на достойное поведение в школе. Спокойное поведение на уроке, послушание и внимание к предмету требует огромного напряжения, и придя домой, ребенок старается расслабиться, надеясь, что родители его поймут и поддержат.

Наказывать ребенка в период адаптации к школе **категорически нельзя**. Но это не значит, что нужно закрывать глаза на грубость. Необходимо максимально корректно избегать конфликтных ситуаций. Если ребенок кричит и грубит, не стоит кричать в ответ или тут же применять штрафные санкции. Лучше сказать нейтральную фразу:

— *Ты сейчас раздражен, и вряд ли у нас получится разговор. Мы вернёмся к нему, когда ты успокоишься.*

Не бойтесь лишний раз обнять или поцеловать ребенка. Ваша поддержка никогда не будет лишней.

* Не менее важно помогать ребенку справляться с трудностями обучения. В том числе и с домашними заданиями. Очень часто первоклашки с удовольствием ходят в школу, но как только дело доходит до домашних заданий, ребенок проявляет невиданное упрямство и для родителем выполнение домашних заданий становится сущим наказанием.

Как правильно делать домашние задания, чтоб этот процесс не вызывал у ребенка отвращение?  
  
Шаг № 1. Правильно обустраиваем рабочее место первоклашки

- Во-первых, убедитесь, что рабочее место ребенка организовано правильно. Оно должно быть хорошо освещено. Нужно, чтобы источник света находился спереди и слева, тогда на тетрадь не будет падать тень от руки или от головы. Хорошо, если у вашего первоклашки есть свое собственное рабочее место, где ребенок всегда выполняет домашние задания. Это помогает после игры переключится на рабочий лад. У него должно бы комфортное место, чтобы не приходилось протискиваться между кроватью и шкафом ребенку, и чтобы вам было удобно подойти, сесть рядом и помочь при необходимости, а не нависать над ним грозовой тучей.

- В процессе приготовления уроков на столе не должны находиться лишние предметы. Убираем все, что даже теоретически способно отвлечь. А все необходимое для успешного выполнения задания, все канцелярские, школьные принадлежности, должны обязательно быть расставлены аккуратно на своих местах. Должны быть выключены компьютер, телевизор.

* Шаг № 2. Правильно организовываем учебный процесс дома

- Делать уроки первоклассник должен **в одно и тоже время**. Отложите один раз, значит, можно отложить снова и снова. Так в конечном итоге, уроки будут делаться в последний момент и кое-как, лишь бы сделать. Чтобы найти лучшее время, учтите характер малыша и внутрисемейный график. Ребенок не должен сидеть за уроками, когда в гости приходит бабушка или вы с младшим братиком или сестричкой отправляетесь на детскую площадку.

- Приступать к выполнению задания лучше всего спустя час-полтора по возвращению из школы, чтобы ребенок от занятий успел отдохнуть, но еще не перевозбудился и не устал от игр с товарищами и домашних развлечений. Научные исследования свидетельствуют, что интеллектуальная активность деток возрастает после небольшой физической нагрузки, поэтому поиграть после школы ему необходимо, но только в меру.

- Неправильно требовать от ребенка, чтобы он не поднимался из-за стола, пока не закончит делать все уроки. Время непрерывной работы для 7-летнего ребенка не может превышать 15-20 минут, ближе к концу начальной школы длительность этого времени может увеличиться до 30-40 минут.

- Длительными не должны быть и перерывы – достаточно 5 минут. В течение этих 5 минут можно поиграть с ребенком в мяч.

* Шаг № 3. Стремитесь к самостоятельности

Безусловно, выполнение домашнего задания требует вашего участия и контроля. Но как понять, где грань между помощью и лишением самостоятельности? Для оценки уровня помощи, которая от вас действительно требуется, пообщайтесь с педагогом вашего первоклашки. Возможно, ваш малыш лучше усваивает материал при самостоятельном изучении и вам нужно только проверять итог и иногда разъяснить непонятные моменты. А возможно, малышу легче даются знания, когда он проговаривает с кем-то все свои действия, и тогда вам нужно делать уроки с ребенком вместе. Но только не делайте домашние задания первоклашки за него!

- Для того, чтобы ваш школьник совершенствовал навыки самостоятельной работы, учите его пользоваться словарями, энциклопедиями и справочниками. Стараясь справиться с заданием без посторонней помощи и отыскать ответы на все вопросы самостоятельно, малыш обучается мыслить разумно, вдумчиво. А, кроме того, усвоенная таким образом информация, запоминается гораздо лучше, чем предоставленные «на блюдечке» ответы.

* Шаг № 4. Не зацикливайтесь на безупречности и безошибочности выполнения уроков

- Стремление ребенка сделать все правильно, уже достойно похвалы. Главное, не переусердствуйте, ведь делать все и всегда совершенно просто нереально, даже для вас. Поэтому, не заставляйте его раз за разом переписывать выполненное задание с помарками, пока он не сделает его идеально. Это пагубно для психики ребенка, он воспримет это как наказание. А наказание за старания – верный способ заставить ребенка ненавидеть учебу в принципе.

- Не нужно давать ребенку дополнительные домашние задания, в придачу к тем, которые задали в школе. Также не следует заставлять переделывать нехорошо выполненную классную работу. Вы можете предложить ее проверить и исправить ошибки, а вот переписывать точно не нужно.

- Некоторые детки сами истязают себя самокритикой и переделыванием заданий по нескольку раз - это не должно радовать родителей. Старательность и стремление к совершенству – это конечно хорошо, но все хорошо в меру. Оговорите четко, сколько раз он может переделывать каждое задание максимум, сколько времени может потратить и когда следует остановиться. Такое патологическое стремление к идеальности должно заставить родителей задуматься, возможно, у малыша страдает самооценка и вам следует чаще его подбадривать, хвалить и поощрять. В случае необходимости, поговорите со школьником вместе с учителем, пусть он пояснит, что домашняя работа нужна, чтобы оттачивать способности, закреплять и повторять новые знания, а не для безупречного зазубривания. Нередко младшие школьники прислушиваются в большее мере к мнению учителя, чем родителей – в этом возрасте это нормально.

* Шаг № 5. Если первоклассник не хочет делать уроки

-Если, несмотря на все приложенные усилия, первоклассник не хочет делать уроки, упрямо отказывается выполнять домашние задания, первое что необходимо сделать – это узнать истинную причину такого поведения. Возможно, первоклассник не хочет делать уроки, просто потому, что не понимает заданный материал, или упустил предшествующий. Пообщайтесь с педагогом об успеваемости вашего школьника, о скорости, с которой он усваивает новый материал, о поведении на уроках.

Возможно, исправить ситуацию помогут дополнительные занятия, малыш разберется в учебном материале и перестанет капризничать. Может, достаточно будет просто разбивать домашнее задание на составляющие, на несколько более мелких, не таких «глобальных». Добившись в одной части положительного результата, ребенок вполне может вдохновиться успехами и захотеть продолжить.

И еще психологами замечено, что если ребенок в дошкольном возрасте не играл в ролевые игры, такие как магазин, больница, школу и т.п. у него будут трудности в решении логических задач. Поэтому наверстывайте упущенное, играйте с ребенком.

И главное, не забывайте вашего школьника хвалить за хорошую работу, и обязательно делать это от души — детки очень чутко ощущают неискренность. Он в начале долгого и нелегкого пути, ему сейчас очень нужна ваша поддержка и ваша вера в него.

Также помогайте ребенку собирать сумку: ребенок собирает, родитель проверяет, поскольку первоклассники постоянно будут что-то терять, особенно карандаши и ручки.

И вообще, дети пока несерьезно относятся к домашним заданиям, могут не записать в дневник или не сделать чего-то, поскольку в дошкольном возрасте не было такой обязательности выполнения чего-либо, не сделал и ладно, а в школе все и всегда обязательно – к этому тоже надо привыкнуть.

**Социальная адаптация**

Ребенку приходится не только сидеть ровно и учиться. В его жизни появляется много новых людей и новая социальная роль.

От того, как ребёнок покажет себя в коллективе в период адаптации, зависит его положение в классе на протяжении всего обучения. Поэтому не стоит ругать своих детей за то, что они часто созваниваются с одноклассниками не по делу, убегают гулять с ними или задерживаются после школы. Все это часть социальной адаптации, и не стоит мешать этому процессу.

Сложнее дело обстоит с застенчивыми и замкнутыми детьми. Они часто стремятся брать в школу свои любимые игрушки. Многие родители препятствуют этому, мотивируя тем, что ребенок уже вырос из периода привязанности игрушкам, и пора заводить связи с другими детьми. Однако делать этого не стоит.

Малыш чувствует себя неуверенно в новой обстановке, и игрушка – как часть старого, привычного мира – помогает обрести уверенность. Так что пусть берет игрушку с собой, но только объясните ребенку, что играть можно только на переменках.

Дети очень хотят дружить, но пока не умеют этого делать. В новом коллективе начинаются распределение ролей: появляются лидеры, но находятся и слабые дети (для битья). Поэтому рассказывайте как правильно себя вести.? Расскажите ребенку, каких детей не любят (те кто жалуется, жадин, кто все время плачет и т.п.) Иногда самому родителю необходимо подружить между собой детей (н-р, а подари ему…, а помоги ему….) Спрашивайте почаще: А не обижаешь ли ты других детей? А не обижают ли тебя? С кем ты дружишь и почему? Нет ли у тебя с кем-то конфликтов?

Обязательно общайтесь с другими родителями, не только в соц.группах, вместе собирайтесь на праздники или мероприятия.

**Самое главное** – это воспитание у ребенка позитивного и радостного отношения к жизни в целом, и к ежедневной школьной деятельности в частности. Когда учеба начнет приносить ребенку радость и удовольствие, тогда школа перестанет быть проблемой.

*«Любите своего ребенка, поддерживайте его всегда и будьте счастливы!»*