Козлова Р.В.

Учитель начальных классов

МБОУ гимназии № 92 г. Краснодара

**"Ребёнок - первоклассник. Рекомендации для родителей в период адаптации ребёнка к школе"**

Ваш ребёнок пошёл в первый класс? Поздравляем!
Первый класс - испытание для ребёнка и для родителя. Это его шаг (или даже прыжок) в неизвестность.

Ребёнок попадает под влияние таких факторов, как:

-личность педагога

-коллектив одноклассников

-новый режим дня

-ограничение двигательной активности

-новые обязанности.

Всё это оказывает большое влияние на их психическое и физическое состояние. И учителей, и родителей подстерегает первые трудности, а именно:

-негативизм

-демонстративность

-лень

-чрезмерная усталость

-раздражительность

-нарушения правил поведения

-тяжелые засыпания по вечерам и такие же нелегкие пробуждения утром

-жалобы ребенка на требования учителей, на одноклассников;

-сложное привыкание к требованиям школы

-обиды, капризы,

-сопротивление порядку

-психологический дискомфорт

-трудности в учёбе.

Подобное состояние объясняется вынужденной перестройкой организма к изменившимся условиям или адаптацией.

Адаптация первоклассников к школе — тяжёлый этап, а для его успешного прохождения необходима слаженная работа родителей, классного руководителя и психолога. Само понятие «адаптация» происходит от латинского «adaptare» и означает «приспособление клеток организма к изменившимся условиям окружающей среды». Школьная адаптация – это процесс социализации личности, подстраивание под новый режим. По наблюдениям специалистов, средняя продолжительность адаптации к школе – от двух месяцев до полугода.

Чтобы данный период прошел максимально легко, маленьким ученикам необходима помощь и поддержка родителей.

**Что происходит в период адаптации?**

1.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.

2.От первоклассника требуется значительно повысить уровень внимания и умственного напряжения. Непроизвольное запоминание в игре уступает место целенаправленному обучению за счет усилий воли.

3.Ребёнок 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.

4.Первоклассник оказывается в новом коллективе сверстников и среди незнакомых взрослых, с каждым из которых ему необходимо выстроить отношения, найти своё место в группе.

Если ваш ребёнок ходил в **детский сад**, посещал **подготовительные курсы**, **спортивные** или **развивающие занятия**, ему будет проще освоиться в новом детском обществе. Имеющийся социальный опыт поможет ребёнку понять, как устроены отношения внутри детской группы, усвоить некоторые правила, научиться общаться.

Еще один неоспоримый плюс – если в первом классе будут **дети, которых ребёнок уже знает**. Друзья, соседи, дети, с которыми он был вместе в детском саду, – психологические зацепки, которые помогут ребёнку чувствовать себя более уверенно.

**Как же в процессе адаптации к школе детям могут помочь родители?**

***1.Смотрите телевизионные фильмы про школу (****например,* «Приключения Электроника», «Гостья из будущего» и др.). Понятия «дружба» и «коллектив» там показаны просто замечательно, а еще за просмотром ребёнок сможет понять, как дети сидят за партами, отвечают на уроках, поднимают руку и другие обычные для нас, но новые и непонятные для первоклассника моменты.

2. **Читайте книги о школе**, которые являются неисчерпаемым источником оригинальных рассказов о том, что переживает каждый первоклассник, школьник, ученик. Это могут быть рассказы о школе Виктора Голявкина или Виктора Драгунского, герои которых тоже первый раз идут в школу, боятся, переживают, делают ошибки и со временем избавляются от своих волнений.

3. ***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 ребёнка и может вызвать немалый стресс.

*4.****Составьте распорядок дня.***Прежде всего, он должен быть стабильным. Сделайте вместе расписание для первоклассника наглядным и чётким (включите только основные моменты: уроки в школе, кружки и секции и т.д.; не включайте в расписание время игр и отдыха, иначе ребёнок все время будет отдыхать). Благодаря этой подсказке школьник будет чувствовать себя уверенным и ничего не будет забывать, со временем научится без распорядка распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Если ребёнок справляется без расписания, не нужно настаивать на его составлении. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности. Важно также проследить, чтобы у него было достаточно двигательной активности и возможности отдохнуть (в том числе времени на сон не менее 11 часов).

Классическая «продлёнка» - не лучший вариант для первоклашки. По возможности, вторая половина дня должна быть посвящена прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом, спокойному отдыху и играм.

***Не торопитесь. Умение рассчитать время – ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.***

5. ***Организуйте полноценное питание.***Отпускать голодным в школу ребёнка не стоит. Как минимум, чай с печеньем, какао с бутербродом, йогурт или что-то подобное утром нужно скушать. После второго урока первоклассников ждёт школьный завтрак. После школы предлагайте любимые блюда, обязательно свежие, горячие, полезные. Не злоупотребляйте жареным, острым, жирным. Старайтесь, чтобы блюдо сохраняло как можно больше полезных веществ и витаминов.

**6. Помогайте в организации**. Первое время ребёнку сложно будет самому запомнить своё расписание, сложить в рюкзак всё необходимое, проследить за тем, все ли элементы школьной формы и обуви в порядке и надеты соответствующим образом.

Родителям обязательно нужно уделять внимание тому, что после уроков говорит учитель о планах класса на завтра, есть ли какие-то [задания](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fot-6-do-9%2Fshkola-ot-6-do-9%2Farticle-30557-kak-pravilno-vypolnyat-domashnee-zadanie%2F), которые нужно выполнить дома (например, нарисовать рисунок, взять с собой что-либо на технологию и т.п.). Помогайте ребёнку собирать портфель, учите ориентироваться на расписание, проверять наличие ручек, резинок, линейки, остроту грифеля карандашей.

Также нет ничего страшного в том, что некоторое время ребёнку нужно будет напоминать о том, в какой последовательности стоит надевать рубашку, жилет и т. п. Не забывайте следить за чистотой рубашек и обуви, готовить одежду на завтра лучше с вечера, без суеты, а не бегать с утюгом и щеткой утром.

7. ***Помогайте ребёнку наладить общение с одноклассниками.*** Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ему способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Учите новым играм, чтобы ребёнок мог показать их друзьям.

8. ***Развивайте в школьнике коммуникативные качества речи.*** Умение общаться, задавать вопросы, чётко и логично формулировать свои мысли — первое, что потребуется ребёнку, как только он переступит порог школы.

9. ***Пересмотрите свои речевые обороты в общении с ребёнком.*** Замените фразы-паразиты на такие, которые будут побуждать его выполнять определенные действия и мотивировать на дальнейшее развитие.

10. **Не перегружайте первоклассника.** Первый класс – достаточно серьёзная нагрузка как с психологической и эмоциональной, так и с физиологической точки зрения. Поэтому, по возможности, не спешите записывать ребёнка в различные кружки и секции, а также не настаивайте на дополнительных занятиях, разве что только учитель не сообщит вам, что это действительно необходимо ребёнку. Повышенная утомляемость может спровоцировать у него раздражительность, невнимательность, капризность.

Также не вводите для школьника новых обязанностей по дому и вне его только потому, что он теперь школьник и может брать на себя больше работы. Он и так сейчас перегружен.

Важно, чтобы ребенок изначально **полностью освоился в своем новом статусе**, свыкся с новыми требованиями, научился контактировать с учителем и одноклассниками. Если видите, что ребёнок уже не так сильно устает в школе, ему [***нравится учиться***](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fot-6-do-9%2Fshkola-ot-6-do-9%2Farticle-30897-audial-vizual-ili-kinestetik-kak-dostich-uspeha-v-uchebe%2F), и он легко справляется с программой – тогда можно подумать и о дополнительных занятиях, [спортивных секциях](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsports.uaua.info%2F) или кружках.

**11. Проявляйте любовь и заботу к своему ребёнку.**  Родительское пониманиенеобходимо сейчас ему, как воздух. Позитивная психологическая обстановка дома– тот самый необходимый ребёнку тыл, который, словно спасательный круг, поможет первокласснику в трудную минуту, если в школе вдруг возникнут какие-то проблемы. Интересуйтесь делами, читайте сказки на ночь (учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание), хвалите за малейшие успехи, не «отмахивайтесь» от его вопросов, даже если вы устали. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

*Помните и соблюдайте «золотое» правило: дарите ребёнку свою любовь именно в то время, когда он меньше всего её заслуживает.*

12. ***Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье.***Все разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.

13. ***Ориентируйтесь на учителя,****что*очень важно в первом классе. Ведь именно этот человек будет играть «первую скрипку» в формировании коллектива в классе. Все вопросы с конфликтами, ссорами, драками и недопониманием решает именно классный руководитель. Без серьезных причин не занижайте авторитет учителя в глазах ребёнка. Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.

14. ***Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми***. Единственный возможный объект для сравнения — это он сам в прошедший период времени.

15. ***Поработайте над собственными чувствами и ожиданиями***. Иногда родители сами «заражают» ребёнка своими тревогами относительно школы, формируют напряжение собственными ожиданиями от него, причём как негативными, так и позитивными.

*Для облегчения прохождения адаптации для первоклассников обязательны дополнительные каникулы в 3-ей четверти!* ***Как понять, что ребёнок адаптировался?***

Выделяют признаки успешной адаптации первоклассника к школе:

-Идёт в школу с удовольствием.

-Является инициатором выступления у доски.

-На переменах много общается со сверстниками.

-Уверен в себе.

-После школы сам информирует родителей о прошедшем учебном дне. Помимо вопросов, связанных с учёбой, рассказывает также о взаимоотношениях с одноклассниками.

-Обучение ребёнку даётся легко. Он увлечен учебным процессом.

-Часто отвечает на уроках по собственной инициативе.

-Задает дополнительные вопросы в рамках изучаемой темы.

-В случае необходимости может обращаться за разъяснениями к взрослым, но только после попыток самостоятельного решения проблемы.

***Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника.***

***Верьте в ребенка, верьте в учителя.***

 ***Желаю Вам терпения, мудрости, удачи!***

***Ваш малыш стал школьником!***

        Мы, педагоги, рады видеть его в нашем учебном заведении. Искренне надеемся на то, что Ваша родительская дорога будет лёгкой и Вы не устанете в пути.
 Достигнуть успеха в воспитании и обучении ребёнка можно только в тесном сотрудничестве семьи и школы.
        Сотрудничество принесёт свои плоды тогда, когда родные и близкие люди, без которых ребёнок не мыслит соей жизни, найдут в себе мужество каждый день быть настоящей Матерью и настоящим Отцом!         Пусть эти законы родительской истины помогут Вам состояться в качестве родителей, постарайтесь следовать им в самых трудных жизненных ситуациях, любите своего ребёнка и дорожите его любовью к Вам!

1. Дорожите любовью своего ребёнка. Помните - от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!

2. Не унижайте своего ребёнка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что это будете Вы.
3. Не угрожайте своему ребёнку. Угрозы взрослого порождают враньё ребёнка, приводят к боязни и ненависти.
4. Не налагайте запретов. В природе ребёнка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать! Не забывайте об этом.
5. Не опекайте своего ребёнка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.
6. Не идите на поводу у своего ребёнка, умейте соблюдать меру своей любви и меру родительской ответственности.
7. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребёнку смеяться вместе с вами. Учите своего ребёнка смеяться над собой!  Это лучше, чем, если над ним будут смеяться другие люди.
8. Не читайте своему ребёнку бесконечные нотации, он их просто не слышит!
9. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

**Используемые источники:**

1. [http://www.ya-roditel.ru/parents/base/school/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ya-roditel.ru%2Fparents%2Fbase%2Fschool%2F)

2.[https://pups.su/vospitanie/adaptatsiya-k-shkole.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpups.su%2Fvospitanie%2Fadaptatsiya-k-shkole.html)

3. https://weburok.com/2623833