

## «Как помочь ребенку в адаптации к первому классу»



Начало школьного обучения – сложный и важный этап в жизни любого ребёнка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приспособиться к новым условиям умственного труда и режима, что требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Адаптация обучающегося к школе происходит не сразу. Оптимальное время для адаптации детей к школе 1,5 - 2 месяца. Но некоторые дети проходят этот сложный период дольше - 3- 4 месяца.

**Что такое адаптация?** Само понятие подразумевает привыкание к новым условиям. Ребенку, который еще недавно посещал дошкольное учреждение, имел плавающий режим дня, много времени проводил в играх, предстоит перестроиться на другой лад.

Адаптация детей к обучению в школе – настоящий стресс для некоторых родителей. В большей степени родители переживают, что не справятся со своими обязанностями, что ребенок по их вине будет отставать от одноклассников. Необходимо помочь ребенку настроить себя на другие условия жизни. При этом родители ни в коем случае не должны показывать сыну или дочери свои переживания. И чего точно нельзя делать, так это повышать голос на маленького школьника, у которого не получается читать или писать.

Однако социализация – это лишь малая часть всего процесса. Недостаточно привыкнуть к новому коллективу и учителям. Адаптация детей к обучению в школе – это прежде всего присутствие интереса. Ребенок должен понимать, что школу он посещает не потому, что так нужно, а потому, что здесь удастся узнать много новой и полезной информации. Заинтересовать ребенка – задача родителей и педагогов.

*Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность.* Учебная деятельность - это один из видов деятельности обучающихся, направленный на усвоение ими теоретических знаний, умений и навыков. А учение – это серьезный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребенка.

### **Для родителей крайне важно на данном этапе:**

- Ребенку, который только начинает обучение в школе, очень важна моральная поддержка. От того, насколько правильно будут вести себя мамы и папы, зависит адаптация маленького ученика к новым условиям. Стоит поддерживать малыша в любых его начинаниях и ни в коем случае не ругать за неудачи. Никогда не стоит сравнивать ребенка с другими обучающимися.
- Работа по адаптации детей к школе основывается на формировании определенного режима дня. Нужно приучить ребенка своевременно ложиться спать, чтобы без проблем вставать утром. Ребенок должен точно знать порядок действий. Утром - в школу, в обед – домашнее задание, вечером – вовремя спать, а в выходные дни можно будет весело провести время с родителями.  
При нарушении распорядка первоклассник быстро устает, становится рассеянным, у него появляются головные боли, снижается умственная деятельность, пропадает желание учиться.
- Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой значимого взрослого, который подчеркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперед.
- Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка.

- После школы не торопите ребенка, пусть он отдохнет хотя бы час-полтора, а потом садится за уроки. Не предлагайте сразу свою помощь, наберитесь терпения. Если первоклассник с чем-то не справляется, предложите подумать над задачей вместе, чаще его мотивируйте. Будьте внимательны к жалобам ребенка: усталость, головные боли, сонливость – это объективные признаки того, что процесс проходит тяжело, в ваших силах облегчить ее.
- Проявляйте интерес к своему ребенку. Если он чем-то недоволен или расстроен, просто выслушайте его. Не думайте, что детские проблемы менее важны, чем проблемы взрослых.
- Если ваш ребенок медленно считает или неаккуратно пишет – не критикуйте его, лучше помогите ему потренироваться.
- Поощряйте ребенка за успехи, стимулируйте к совершенствованию. Даже «уже взрослому» первокласснику нужна ваша забота: если вы рассказываете ему сказку перед сном– пусть это останется вашим семейным ритуалом. Ребенок будет знать, что многое в его жизни останется постоянным, а значит, и напряжение постепенно уйдет.
- Дома для ребенка очень важна атмосфера эмоционального комфорта, он должен знать, что здесь его очень любят и ценят.
- Со стороны родителей требуется поддержка, внимание и понимание, а остальное приложится. Если ребенок будет уверен в вас, у него появится и уверенность в собственных силах, и из школы он будет возвращаться спокойным и радостным, с новыми открытиями и знаниями!

