

### *Рекомендации для родителей по адаптации ребенка в школе*

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной как для родителей, так и для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Все участники образовательного процесса: учитель, родители. Заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно комфортнее, быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь.

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе. Так для каждого первоклассника требуется свое индивидуальное время, и оно может быть отличным от времени адаптации одноклассника.

**Адаптация - привыкание, «вписывание» ребенка в какую – то среду (детский сад, школа).**

**Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.**

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

**Рекомендация первая:** самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.

**Рекомендация вторая:** ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации.

**Рекомендация третья:** помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

#### **Общие рекомендации родителям первоклассников**

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. 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. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Постарайтесь не высказываться негативно об учителе, прививая тем самым негативную установку.

9. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

11. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

12. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### **Дополнительные рекомендации родителям по адаптации детей в начальной школе**

1. Изучайте своего ребенка, наблюдая за ним в различных ситуациях, что поможет лучше узнать своего малыша, те или иные черты его характера.

2. Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.

3. Не потакайте всем прихотям ребенка, не злоупотребляйте лаской, т.к. это может привести к упрямству и капризности.

4. Не подавляйте тягу к самостоятельности.

5. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.

6. Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.

7. Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка, т.к. он боится лишней раз огорчить родителей.

8. Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.

### **Несколько коротких правил**

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

— Признавайте права ребенка на ошибки.

— Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.

— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

**Важно! Помните:** Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.