Школа… как много ожиданий, надежд, волнений связывают дети, родители, учителя с этим словом. Поступление в школу-это начало нового этапа в жизни ребенка, вхождение его в мир знаний, новых прав и обязанностей, сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. У вас Событие - ваш ребенок впервые переступил порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идет уже второй, третий или пятый ребенок. Это естественно, поскольку каждый маленький человек – неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогами – так организовать обучение, чтобы ребенок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился. Как должны себя вести взрослые, чтобы добиться этого?

Первые три недели адаптации в школе называют «физиологической бурей» или «острой адаптацией» – самое тяжелое время для ребенка. В этот период возникает напряжение почти во всех системах организма. Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление, когда организм ребенка находит приемлемые реакции на новые условия жизни. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Ребенку трудно перестроиться на школьную жизнь. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у других отмечают снижение или повышение артериального давления. У кого-то родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита. Врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и недомогания. Все это признаки переутомления.

Чтобы оказать ребенку помощь в адаптации, необходимо отрегулировать его режим дня. Хорошее физическое состояние учащегося зависит от того, сколько он бывает на воздухе, как часто двигается, какую еду ест, сколько времени проводит за компьютером и телевизором. Распланировать день лучше вместе с ребенком.



**Справка**
Адаптация может длиться до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника

С первых дней в школе ребенку необходимо создать такие психологические условия, которые сделают адаптацию к школе легкой. Для этого нужно знать особенности своего ребенка и дошкольного возраста в целом. Если адаптация будет протекать тяжело, то уже с первых классов у школьника сложится негативное отношение к учебе. Это ведет к хроническому нервному напряжению и постоянным стрессам.

Главная ошибка родителей в том, что они делают упор на раннее обучение своего ребенка, но не заботятся о его самочувствии в новых условиях. Им кажется, что ребенок должен сразу с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Родители говорят ребенку: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Первоклассник не успел приспособиться к новому образу жизни, но пытается соответствовать требованиям значимых для него взрослых. К стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

Невозможно стать школьником в один момент. Ребенку необходимо объяснять, где его поведение эффективней будет как школьника, а в каких местах может вести себя как дошкольник. Например, подготовка домашних заданий – это часть школьной жизни, а игра с друзьями на улице поможет расслабиться.



**Совет**
Нужно поддерживать самооценку первоклассника на достаточно высоком уровне. Чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе

Не стоит осуждать интерес ребенка к игрушкам – это естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, а игра – как пустая трата времени. Своим отношением взрослые показывают ребенку, что школьником быть хорошо, а дошкольником – плохо. В этой ситуации ребенку психологически очень сложно, ему играть хочется, а родители это осуждают. Запрет и желание создают психологический конфликт, разрешить который ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть и подавляет свои потребности, либо мучается угрызениями совести после игры, либо идет на конфронтацию «Все равно буду!».

Рекомендации:

**Поощряйте не только учебные успехи, но и игровую инициативу.** Вам нужно признать игру естественным занятием первоклассника. Говорите не только: «Какой молодец, взял книжку и читаешь!», но и «Как же ты здорово умеешь играть!». Разрешите взять ребенку с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей игрушка помогает снять напряжение в момент адаптации. Если стараться искоренить игровую деятельность, это не принесет ребенку никакой пользы.

**Опирайтесь на желание учиться.** Большинство детей идут в первый класс с большим желанием стать школьниками. Поддерживайте это стремление: интересуйтесь школьной жизнью ребенка, расспрашивайте о школе, делитесь своим опытом. Это укрепит его учебную мотивацию.



**Важно**
Не стоит осуждать интерес первоклассника к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника

**Хвалите за успехи и старания.** Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. Ощущение собственной успешности значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации.

Поощрение должно быть конкретным: хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат деятельности. Если вы скажете: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получит информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и поймет, что для него это возможно. Если просто сказать: «Умница, отлично!», – то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Если не знаете, за что похвалить ребенка, найдите что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. Когда у ребенка не будет что-то получаться, можно обратиться к этому опыту, чтобы помочь ему поверить в свои силы.

**Спрашивайте не об отметках, а о новых знаниях.** В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые отметки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если вы расспрашиваете ребенка об отметках и бурно на них реагируете, для него они станут основной частью школьной жизни. Вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие отметки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому отметки, которые получает ребенок, не должны влиять на ваше мнение о нем и на ваши чувства к нему.



**Совет**
Говорите ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности

Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что – не очень?». Если ребенок болезненно переживает из-за отметок, используйте слово «зато» в разговоре. Например, это может выглядеть так: «Да, задачу ты решил неправильно. Зато у тебя получились очень красивые цифры».

**Помогите выразить негативные чувства.** Когда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя или одноклассников, важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Если вы ему скажете: «Не расстраивайся. Что ты злишься? Как ты можешь так говорить?», то усилите стресс и отдалитесь от ребенка.

Первокласснику необходимо ваше понимание. Если вы внимательно выслушаете ребенка, признаете, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то поможете ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Скажите: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось». Такими ответами вы окажете необходимую эмоциональную поддержку.

