**Несколько слов об адаптации первоклассников.**

Давайте поговорим о том, что же такое первый класс в школе и какой он. Ведь в то время, когда наши дети впервые приходят в школу, перед всеми взрослыми (родителями, учителями, администрацией) встает сложная задача: сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка без стресса.

Адаптация (от латинского «приспособлять») - в широком смысле приспособление к окружающим условиям.

В адаптации есть 2 аспекта: биологический и психологический (социально-психологический).

Социально-психологическая адаптация – это сложная система мероприятий, направленных на овладение новыми общественными формами деятельности и связанных с изменениями статуса ребенка.

Первоначальный этап пребывания в школе – это и есть период социально-психологической адаптации ребенка к новым условиям.

Теперь, когда мы определили наше главное понятие, давайте рассмотрим, в чем же состоят трудности вхождения ребенка в школьную жизнь.

**Психологические особенности первоклассников в период привыкания к школе.**

Итак, начало обучения – сложный период для всех участников образовательного процесса: педагогического коллектива, работающего с первым классом, родителей первоклашек и, конечно, самих маленьких учеников.

Почему это такой сложный период?

Примерьте положение первоклассника на себя. Представьте, что вам - взрослому человеку - с определенного дня надо резко изменить свой уклад жизни, режим дня, отказаться от многих дорогих вам привычек, попасть в новую обстановку, в мелькание сотен незнакомых лиц (кстати, не всегда доброжелательных), в среду, где вас еще не знают, зато ежедневно дают тысячи указаний, которые обязательно надо выполнять не просто хорошо, но день ото дня все лучше.

Более того, ваши друзья и родные, все, кто вас знает и любит, пристально следят за тем, как вы справляетесь с новыми обязанностями, и недовольны вами, если что-нибудь не ладится. Уютно, комфортно вы себя чувствуете в этом новом, пусть самом соблазнительном мире? Едва ли. Тогда оцените мужественную готовность первоклассников «стать настоящими школьниками»: в этих сложных обстоятельствах они, как правило, говорят о школе с восторженным пылом, влюбляются в свою учительницу, наделяя ее красотой, умом, всезнанием, добротой и прочими добродетелями, безоговорочно, некритично принимая все ее «надо» и «нельзя».

Да и для учителя этот этап непрост – представьте, вы только что расстались со взрослыми четвероклассниками, которые все умели, знали, вы к ним привыкли, и они к вам тоже, а теперь перед вами малыши – кто-то плачет и хочет домой, кто-то трогает все вещи, кто-то трогательно повис на вашей руке. И всех этих детей надо как-то учить! Заново считать клетки, учить строиться парами, объяснять, как вести себя в столовой и раздевалке.

Но и вам, дорогие родители, думаю, будет тоже совсем не просто. Ведь вам предстоит перейти в другой ритм жизни, в котором у ребенка будет совершенно определенная роль, обязанности, которые ему не всегда будет хотеться выполнять, а вам придется вспоминать или повторять – как это было у вас в первом классе или у старшего ребенка, объясняя своему маленькому первокласснику задачу или принцип написания буквы «у». И при этом мнение учительницы в первом классе все равно будет для ребенка важнее.

Вот так выглядит начало обучения в школе, если его рассмотреть со всех сторон.

Итак, вхождение в учебную деятельность как новую деятельность может быть связано с некоторыми осложнениями. В этот период маленькие ученики могут вести себя совсем не так, как для них это свойственно.

Что же наблюдает учитель, приходя в свой первый класс? Он видит, что для одного ученика характерно двигательное возбуждение, для другого – заторможенность, вялость, для третьего – жалобы на усталость, головные боли и потерю аппетита. Кроме того, можно увидеть и таких ребят, которые просто теряются в новых условиях, не могут охватить одновременно большое количество новых объектов, правил, которые нужно усвоить.

То же самое можете начать замечать и вы, уважаемые родители. Иногда некоторые мамы говорят, что просто не узнают своего ребенка, что он ведет себя так, как никогда раньше не вел, поступает так, что вызывает удивление всех, кто его хорошо знал раньше. И тогда надо будет внимательнее присмотреться к ребенку: ведь ухудшение его общего состояния, снижение работоспособности, трудности с концентрацией внимания, резкие перепады настроения могут быть свидетелями возникающей сильной перегрузки.

Теперь мы знаем, что такое адаптация к школе и какие сложности могут возникать в этот период для всех участников образовательного процесса. Но как долго он продлится? Неужели теперь так будет всегда, спросите вы.

Для каждого ребенка длительность привыкания к школе различна – кому-то хватит недели, а для кого-то и трех недель будет мало. В среднем период адаптации занимает около 6-8 недель. Хотя нужно помнить о том, что все дети разные и кому-то на то, чтобы привыкнуть к школе, понадобится до 6 месяцев.

Самое главное, о чем надо помнить всем нам, - это то, что все, что наблюдает учитель или замечает мама, не является устойчивой особенностью ребенка, которая будет присуща ему всегда. С завершением адаптационного периода многие так ярко бросающиеся в глаза особенности поведения постепенно уйдут или примут более мягкую форму.

Поэтому хочется особо подчеркнуть, и предостеречь от желания делать скоропалительные выводы в этот период. Самое главное - внимательно наблюдать за состоянием и поведением своего ребенка, ему будет нужна ваша поддержка.

**Упражнение-эксперимент.**

В завершении мы с вами проведём небольшой эксперимент:

Для этого задания родителям потребуются небольшие листочки и ручка.

Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите такую фразу: «Мой ребенок - первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь переложите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на две эти строчки. Как ровно и красиво мы пишем одной рукой, и как трудно и непривычно дается письмо другой.

Если вам покажется, что терпение на исходе, что у вас нет больше сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться ко мне, школьному психологу (сообщаются приемные часы, расписание и контактные телефоны), и мы вместе подумаем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.

**Рекомендации**

**«Как помочь ребенку привыкнуть к школе»**

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 - ведь в школе к поведению ребенка предъявляются значительно более высокие требования, чем в семье или в детском саду.

3. Ваш ребенок идет в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться, это естественно.

4. Ребенок имеет право на ошибку, и ни в коем случае нельзя ругать его за то, что он делает что-то неправильно. Найдите решение вместе.

5. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка - «молодец!» или «ты хорошо справился!» - способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

6. Составьте вместе с ребёнком распорядок дня, следите за его соблюдением.

7. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника есть, например, логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними уже на первом году обучения, не дожидаясь, пока они станут причиной отставания вашего ребенка от сверстников.

8. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка или в его учебных делах, но вы не можете установить причину беспокойства - не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

9. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек не менее авторитетный, чем вы. Это его школьный учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

10. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Но поступление в школу не должно лишать ребенка многообразия, радостей, игр. У него должно оставаться достаточно времени для отдыха.