**Адаптация детей к обучению в первом классе**

Начало школьного обучения – насыщенный и довольно сложный период, как для детей, так и для их родителей. Смена режима дня, объем нового материала, не знакомый коллектив сверстников – вот лишь малая часть того, с чем сталкивается первоклассник. Для ребенка в корне меняется система социальных отношений, появляется новая социальная роль «ученик», новые правила поведения, новое ощущение и переживание собственной взрослости, и не всегда эти изменения даются детям легко.

Период адаптации к школьному обучению может продолжаться от 2-3 недель до 3-4 месяцев. Одни дети в период адаптации ведут себя слишком шумно и активно, другие напротив становятся тихими и замкнутыми. У некоторых детей изменяется аппетит, сон, появляется склонность к слезам и капризам, интерес к играм, характерным для более раннего возраста. Все эти изменения чаще всего являются вариантом нормы, постепенно описанные явления должны исчезнуть.

Основные задачи, стоящие перед семьей на первом году обучения – научить детей учиться, привить аккуратность, внимательность и дисциплину, сохранить и укрепить высокую мотивацию к обучению, положительное отношение к школе. Ознакомьтесь с приведенными ниже рекомендациями, которые, надеюсь, помогут вам и вашему первокласснику настроиться на нужный лад и успешно войти в мир наук и знаний.

**Основные рекомендации родителям на период адаптации**

1. Соблюдайте режим дня, следите, чтобы ребенок ежедневно высыпался. Планируйте утро так, чтобы ребенок мог неспешно и вдумчиво собраться перед выходом из дома. Приучайте ребенка собирать все необходимые для школы вещи с вечера. Если ребенок рассеян – напишите вместе с ним и используйте ежедневно план сбора тетрадей и учебников.
2. Не опаздывайте в школу! Дети 6-7 лет еще не умеют планировать свое время, ответственность за опоздания лежит на родителях. Ребенок должен с первых дней привыкать к тому, что опаздывать в школу и на уроки нельзя, это привычка оказывает огромное влияние на дисциплину.
3. Заведите короткий ритуал прощания, пожелайте ребенку хорошего дня. Избегайте критики и чтения моралей перед входом в школу! Все воспитательные беседы лучше проводить дома, в спокойной обстановке.
4. Ежедневно интересуйтесь не только отметками, но и в целом успехами ребенка в школе: что было интересного на уроках, какие задания сегодня были самыми сложными, отвечал ли он на вопросы учителя, как сегодня общался с одноклассниками? Все достижения ребенка одинаково важны, отмечайте даже маленькие успехи! Это придаст ребенку уверенности в себе, повысит в его глазах значимость учебы, поддержит высокую мотивацию к обучению.
5. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, не повышайте тревожность ребенка в этот и без того сложный период. Не все дети сразу достигают блестящих успехов в чтении и счете. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь кратковременный успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. Настраивайте ребенка на успех и преодоление трудностей. Он должен знать, что терпение и труд неизбежно приведут его к хорошим результатам.
6. Каждый человек имеет право на ошибку и наши дети – не исключение! Ваша задача не поругать за ошибку или двойку, а помочь и научить ее исправить.
7. Учитель должен стать неоспоримым авторитетом для ребенка! Только тогда он сможет успешно учиться. Поэтому, никогда не обсуждайте при ребенке учителя, школу, не допускайте негативных высказываний.
8. Постарайтесь не совмещать начало обучения в общеобразовательной школе с началом обучения в других учебных заведениях, предполагающих высокую нагрузку (спортивные, художественные школы). Адаптироваться к двум учебных заведениям ребенку в два раза тяжелее.
9. Не растягивайте выполнение домашних заданий до самой ночи. Новоиспеченный школьник должен успевать и отдохнуть, и погулять, и подвигаться. При выполнении домашних заданий делайте обязательные перерывы, физкультминутки, поскольку детям пока еще сложно удерживать внимание более получаса. Чередуйте письменные и устные уроки. Помогайте ребенку, но не стремитесь выполнить домашние задания за него, иначе как ребенок научится самостоятельности?
10. Использование компьютера, просмотр тв, игры на телефоне - суммарная длительность этих занятий по мнению врачей и психологов не должна превышать 1 часа в день. Лучше заменить эти занятия совместной прогулкой или игрой.
11. Чаще хвалите ребёнка. На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать». При этом избегайте материальных поощрений, таких как деньги, покупка игрушек, невероятные развлечения. Куда важнее сейчас для ребенка ваше внимание, похвала, участие, признание важности его успехов и сочувствие в первых неудачах!
12. Научите ребёнка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

**На что следует обратить особое внимание**

* Ребенок регулярно жалуется, что не хочет идти в школу
* Ребенок стал регулярно жаловаться на головную боль, боль в животе, частые позывы сходить в туалет, хотя раньше этого не было
* Ребенок стал грызть ногти, кусать различные предметы, совершать повторяющиеся навязчивые движения

Перечисленные пункты – повод для консультации со школьным психологом.

Педагог-психолог ГБОУ Гимназии №1573 Диц М.Н.