**Вопрос родителей группы « Колокольчики»: Как адаптировать ребенка к школе?**

Адаптация ребёнка к школе это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.

Период адаптации к школе занимает от 1 до 3 месяцев (до полугода). Весь уклад жизни ребенка меняется.

Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем. На уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут, а это бывает для первоклассника просто физически тяжело. На переменах также нужно соблюдать дисциплину, нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности. Это проявляется в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях. Ребёнок может капризничать, часто плакать. Возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность. Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.

**Этапы адаптации ребёнка к школе**

Ориентировочный. Для него характерна бурная реакция, силы и возможности организма работают в стрессовом режиме. Ребёнок изучает новую для себя обстановку, подстраивается под неё. Обычно период занимает 2–3 недели.

Неустойчивое приспособление, когда школьник понемногу начинает находить оптимальные формы поведения. Реакции становятся более спокойными.

Устойчивое приспособление, когда ребёнок находит нужные способы реагирования на различные ситуации, и это становится для него привычным. Энергетические затраты при этом снижаются, он уже не испытывает стресс.

Адаптация или дезадаптация

Проходят первые школьные месяцы, и дети постепенно вливаются в новую школьную жизнь. Присмотревшись внимательнее, среди первоклассников можно выделить ребят с различными уровнями адаптации:

Положительная адаптация. У ребёнка складывается позитивное восприятие школы и учёбы в целом. Он правильно реагирует на требования, выполняет их. Успешно справляется с учебным материалом, может выполнять усложнённые задачи. Ответственен, исполнителен, самостоятелен, инициативен. Отношения с одноклассниками и учителем благоприятные, пользуется уважением в классе. Привыкание к школе происходит в течение сентября — октября.

Умеренная адаптация. Ребёнок хорошо относится к школе. Имеет средний учебный уровень, хорошо справляется с материалом, когда учитель наглядно и подробно все объяснит. Может отвлекаться, когда отсутствует контроль. В классе складываются хорошие взаимоотношения со многими ребятами. Адаптация занимает первое учебное полугодие.

Дезадаптация (нарушение адаптации). Складывается негативное или равнодушное отношение к школе. Ребёнок может воспринимать учебный материал только с помощью учителя. Задания на дом выполняет время от времени, постоянно отвлекается на занятиях. Часты нарушения дисциплины. Может проявлять высокую агрессивность или, наоборот, тревожность, неуверенность. Трудно сходится с одноклассниками, нет друзей в классном коллективе. В таких случаях полезно проконсультироваться с неврологом, психологом.

Проблема адаптации ребёнка к школе успешно разрешается внимательным и грамотным подходом учителя, школьного психолога. Но самое главное для маленького ученика – любовь, уважение, поддержка родителей.

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

1. Поддерживайте в ребенке 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. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

2. Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.

Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.

Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.

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

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

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

6. 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.

7. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его по хвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

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

9. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

10. Ученье - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно  лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника  должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

*Будьте терпеливы и внимательны к своему ребенку!*

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/29/konsultatsiya-dlya-roditeley-adaptatsiya-k-shkole>

<http://marypop.ru/doshkolnik/podgotovka-k-shkole/adaptaciya-rebenka-k-shkole.html>