



От того, как будет **чувствовать** себя ребенок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет **переживать**, зависит весь его дальнейший путь к знаниям.
В. Сухомлинский

«Осенняя пора очей очарованье...» А вот для многих родителей осень, и 1 сентября особенно – это пора очарования своими первоклассниками. Ведь приходу в школу предшествовала пора бурных сборов, походов по магазинам, споров, обсуждений, слез и радости. В общем, начало школьного обучения для семей первоклассников, как и для самих виновников торжества – это некая черта, некое подведение итогов одного периода беззаботной, полной легкости и свободы жизни и начало другого, не менее интересного периода с новыми обязанностями, новыми социальными ролями, новыми друзьями.

Наверное, никто из нас никогда не видел ни одного грустного первоклассника. Эти малыши весело бегут в школу вприпрыжку, с букетом для первого учителя и рюкзаком наперевес. И конечно же, первые дни в школе уж точно полны эйфории, новых позитивных эмоций, стремлений.

Согласно мнению многих педагогов и психологов, период начала обучения должен совпадать с периодом психофизиологической готовности ребенка к школе. К сожалению, эти периоды совпадают не всегда. Вот тут-то и начинают проявляться особенности адаптации каждого ребенка к новым условиям. И первые трудности проявляются в том, что родители не всегда прислушиваются к мнению сторонних специалистов и выбирают одну из стратегий, которая может негативно повлиять на процесс привыкания. С одной стороны, это *раннее начало обучения*, когда родители стремятся как можно раньше отдать ребенка в школу, при этом дошкольник, возможно, посещал помимо ДОУ различные развивающие кружки, курсы иностранного языка, возможно и не одного; с другой – это противоположное *позднее начало обучения*, когда родители по разным причинам считают что их чадо еще не готово к школе, не готово к встрече с трудностями, и пытаются всячески оттянуть начало этого процесса.

Психофизиологическая готовность ребенка к обучению в школе зависит от многих факторов:

- развитие высших психических функций (память, мышление, речь, внимание и т.д.);
- развитие коммуникативной сферы;

- уровень развития саморегуляции, самодисциплины;
- уровень развития мотивации;
- физическое здоровье.

Ребенок приходит в школу во время кризиса 7 лет. И это период именно

- физиологических изменений (изменения в работе сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем, прибавка в росте и весе), которые приводят к повышенной утомляемости, перепадам настроения;
- приобретения и принятия новой социальной роли ученика;
- адаптация к новому коллективу, к новому взрослому в роли классного руководителя, к новым сверстникам-одноклассникам;
- включение в новый режим, в новые требования, в новые условия среды.



Уровни адаптации к школьной среде:

Высокий: ребенок в роли ученика выработал положительное отношение к школе, приобрел способность к самостоятельной учебной деятельности, может достигать поставленных целей, имеет хорошие отношения со сверстниками и педагогами, при возникающих трудностях может легко найти решение.

Средний: положительное эмоциональное отношение ребенка к школе, имеет хорошо развитую способность к учебной деятельности, но при достаточной мотивированности, заинтересованности.

Низкий: отрицательное отношение к школе, слабая способность к учебной деятельности, не очень хорошо формирующиеся отношения с одноклассниками, не налаженные отношения с педагогами.

В среднем, по статистике, из 100% детей 50% с высоким уровнем адаптации преодолевают все трудности привыкания уже через 2-3 месяца от начала обучения, 30% со средним уровнем через 5-6 месяцев, 20% с низким уровнем адаптации только к концу первого года обучения.

Адаптация ребенка – это положительная динамика в развитии ребенка, не только в познавательных процессах, но и в его работоспособности, отсутствии неблагоприятных

изменений в здоровье, успешное усвоение программы, выполнение правил и норм поведения.

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников:

Первая главная трудность – это новый режим, поэтому безусловно, ребенок посещавший ДОО или приученный к режиму дня, легче адаптируется к школе.

1. Будьте ребёнком спокойно. Не подгоняйте с утра, не дёргайте. Умение рассчитать время – ваша задача, и, если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
2. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака и перекуса.
3. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
4. Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
5. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
6. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14 – 16 часов. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
7. Во время приготовления уроков спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) необходимы. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха.
8. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
9. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.
10. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 – 6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина

третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

11. Помните, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7 – 8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

12. Рассказывайте ребёнку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

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

14. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Желательно, чтобы ребёнок имел расписание уроков на видном месте и стремился самостоятельно собрать нужные принадлежности на следующий учебный день.

15. Если у первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

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

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

Начало обучения в школе – это все-таки важный процесс начала нового, очень значимого периода в жизни как самого школьника, так и его семьи. Поддержка и понимание со стороны родителей, безусловная любовь – это и есть главные составляющие уверенных шагов ребёнка по пути высокой и иногда крутой школьной лестницы. Любите и берегите вашего первоклассника!