**1 класс и адаптация к школе:**

**советы родителям первоклассников**

Начало обучения в школе - это не только учеба, новые знакомые и впечатления. Это новая среда и необходимость подстраиваться под новые условия деятельности, включающие в себя физические, умственные, эмоциональные нагрузки для детей. Чтобы привыкнуть к новой среде, ребёнку необходимо время - и это не две недели и даже не месяц. Первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода. При этом общих рецептов быть не может, адаптация — длительный и индивидуальный процесс и во многом зависит от личностных особенностей ребёнка; степени готовности к школе (не только интеллектуальной, но и психологической и физической); от того, достаточно ли малыш социализирован, развиты ли у него навыки сотрудничества, посещал ли он детский сад.

**Признаки успешной адаптации к школе**

Ребенок весел, спокоен, быстро находит приятелей среди одноклассников, хорошо отзывается об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня для него комфортен (не плачет по утрам, нормально засыпает вечером и т.д.). У ребенка нет страхов по поводу сверстников и учителей, он адекватно реагирует на замечания учителя.

**Признаки дезадаптации**

Вы часто видите ребёнка уставшим, он не может заснуть вечером и с трудом просыпается утром. Ребёнок жалуется на одноклассников, на требования учителя. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он внутренне сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебной деятельности. Лишь к концу первого полугодия при помощи работы педагога, психолога, родителей они адаптируются к школьной среде.

Часто бывает, что внешние проявления у детей одинаковые - чаще всего, это слезливость, обиды, усталость, но имеют совершенно разные причины. И с ними надо разбираться индивидуально.

Довольно часто родители по незнанию усложняют жизнь первоклассников тем, что:

- загружают новыми кружками (в период адаптации они могут привести к перегрузкам;

- лучше оставить лишь то, что малыш давно знает и умеет);

- резко меняют отношения в семье ("Ты теперь большой, должен сам мыть посуду" и т.д.).

**Как помочь ребенку?**
В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка -это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учитель и психолог вам обязательно помогут.