1 класс и адаптация к школе: 6 советов родителям первоклассников

* [**Признаки успешной адаптации к школе**](http://www.7ya.ru/article/1-klass-i-adaptaciya-k-shkole-6-sovetov-roditelyam-pervoklassnikov-17014/#priznaki-uspeshnoj-adaptacii-k-shkole)
* [**Признаки дезадаптации**](http://www.7ya.ru/article/1-klass-i-adaptaciya-k-shkole-6-sovetov-roditelyam-pervoklassnikov-17014/#priznaki-dezadaptacii)
* [**Как помочь ребенку?**](http://www.7ya.ru/article/1-klass-i-adaptaciya-k-shkole-6-sovetov-roditelyam-pervoklassnikov-17014/#kak-pomoch-rebenku)

Наступил второй учебный месяц, и многим родителям кажется, что самое сложное в первом классе уже позади. [Школу](http://ratings.7ya.ru/schools/) выбрали, 1 сентября пережили, с детьми ребенок подружился, родительское собрание прошло — вроде бы все, можно вздохнуть с облегчением. Но психологи советуют оставаться начеку*.*



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. Специалисты отмечают, что 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.

*Мама Ирины в беседе с психологом отмечала, что девочка негативно отзывается об одноклассниках, отрицательные эмоции проявлялись в виде криков, слёз, нежелания ходить в школу. Как выяснили позже психологи, у Ирины недостаточно развиты моторные навыки, слабо развита концентрация и устойчивость внимания, девочке не хватает воли и усилий высидеть на уроке.*

*В середине первого класса мама Савелия стала жаловаться психологу: мальчик грубит, не реагирует на замечания учителя, чуть что — в слёзы. Разговор с учителем прояснил, что Савелию сложно даётся математика, он с трудом считает и плохо запоминает. Проблемы накапливаются и накапливаются, а наказания взрослых и их строгость только мешает.*

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 учителя и психологи вам обязательно помогут.

психолог : Усенова Д.С.