

## **Консультация для родителей: «Первый раз в первый класс. Помогаем ребенку адаптироваться».**

Первое сентября самое важное и судьбоносное событие для ребенка. Именно в этот день он впервые переступит школьный порог, и у него начнется совершенно новая жизнь, ведь отныне он ученик первого класса. Его эмоции бьют через край, он переминается с ноги на ногу и нетерпеливо ждет момента, когда он сможет, наконец, зайти в свой класс, где начнется его первый в жизни урок.

Вы, наверняка, предварительно подготовили ребенка к школе. Он, вполне возможно, посещал подготовительные курсы, которые проходили в этой же школе. Однако учеба в первом классе, с этой подготовкой ни в какое сравнение не идет. Совершенно другие нагрузки, иные отношения, и Вы должны помочь ребенку, как можно быстрее адаптироваться в этом новом, совершенно незнакомом ему мире. Во многом, только от Вас зависит, станет ли школа его вторым домом, куда он с охотой и радостью будет ходить.

Буйство энергии дошкольника, направляемой ранее родителями, с той или иной степенью успешности, в разумное русло, с наступлением латентного периода (6-12 лет) прерывается. В этом возрасте поведение ребенка выравнивается, он легко поддается обучению и влиянию. Наступает настоящий «рай» для педагогов и родителей. Жизненная энергия школьника теперь направлена на развитие социальных чувств (принадлежности к группе, дружбы и др.), занятий спортом, творчества и пр.

Будучи до школы большими индивидуалистами, первоклассники постепенно смиряются с тем, что отныне они – члены группы. Понимая, что мечты о любви учителя только к ним совершенно неосуществимы, они учатся довольствоваться тем, что педагог любит всех одинаково. И чтобы заслужить его любовь, стараются выполнять школьные требования.

Вот только совершенно новая и непривычная обстановка, с которой пришлось столкнуться ребенку, способна стать причиной стресса, спровоцировать дезадаптацию. Как определить, что ребенку некомфортно? Разумеется, он может сам об этом заявить. И даже сказать, что больше в школу никогда не пойдет. Однако скрытое недовольство может проявляться в бессознательных сигналах: плохих сновидениях, нарушениях здоровья, раздражительности или плаксивости... Если вы ощущаете, что с ребенком «что-то не так» пора принимать меры. В целом адаптация совершенно нормальное явление. Если нарушения настроения, сна, аппетита продолжаются 2-3 недели (медики и психологи называют это явление «физиологической бурей»), то не нужно беспокоиться. И вообще, привыкание к новому наступает

примерно через 2-6 месяцев. Задача родителей постараться «облегчить жизнь» своему ребенку. Как это сделать?

Первые учебные дни даются ребенку особенно тяжело, поэтому постарайтесь подольше побыть с ним, расспрашивайте о школе, об одноклассниках, впечатлениях. Если заметите, что в характере ребенка произошли какие-то изменения, если он стал раздражительным, вспыльчивым, постарайтесь его успокоить, попробуйте выяснить возможную причину. В случае необходимости, побеседуйте с учителем, родителями одноклассников. Возможно, у ребенка появились апатия и сонливость. Обязательно пересмотрите режим дня, может быть, он чрезмерно загружен и поэтому устает. Предоставьте ему больше времени для сна и отдыха.

Дети, в большинстве своем, быстро привыкают к школьным порядкам и в течение месяца полностью осваиваются с правилами поведения, условиями обучения, распорядком. Поэтому с охотой и с интересом ходят в школу. Но, если ваш ребенок так и не адаптировался, несмотря на то, что минуло уже более месяца, следует обследовать его у врача.

Одной из причин утраты интереса к школе может стать слабая подготовка ребенка. Возможно, он просто плохо усваивает материал и поэтому чувствует себя в классе некомфортно. Не ругайте его ни в коем случае. Постарайтесь доходчиво и терпеливо, объяснить ему неусвоенный материал и не забывайте хвалить, когда он делает успехи, даже если они незначительны.

Следует укреплять и поддерживать авторитет учителя. Ведь порой, при выполнении домашнего задания, ребенок ставит указания учителя гораздо выше, чем ваши. В этом случае необходимо, чтобы ребенок показал, как нужно делать задания и в дальнейшем при их выполнении придерживаться методики учителя.

Чтобы помочь первокласснику быстрее и полнее адаптироваться к школе, постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

1. Слушайте своего ребенка. Не требуйте трудновыполнимого или невозможного. Уважайте его желания.
2. Даже если ребенок не очень успешен и получается у него далеко не все, не лишайте его любви – той самой, что не зависит от его успехов и достижений.
3. Старайтесь придерживаться принципа «оптимальной фрустрации» - не будьте в своих требованиях слишком жесткими, но и попустительством не занимайтесь.
4. Не запрещайте ребенку свободно выражать свои чувства и эмоции. Не ругайте его за агрессию или истерику, а попытайтесь понять, что их вызвало.

5. Если вам не по нраву недостаточная сообразительность или поведение ребенка, критикуйте исключительно не понравившиеся Вам действия, но не выносите суровый приговор его личности. Не забывайте, «как корабль назовешь, так он и поплывет». В период адаптации критики лучше вообще избежать.
6. Снизьте психологическую нагрузку. Для первоклассника продленка не самое хорошее решение. Будет лучше, если он проведет вторую половину дня дома. Не отправляйте первоклассника в кружки или секции. Ему вполне достаточно школьных занятий.
7. Если Вы вместе делаете уроки – прерывайтесь через каждые 15 минут. Предоставьте ему возможность потанцевать, подвигаться, попрыгать. Длительность занятий должна быть не более часа.
8. Введите обязательный дневной сон (примерно 2 часа), прогулки, продолжительный ночной сон (до 11 часов), полноценное питание.
9. Телевизор и компьютер не должны напрягать глаза. Поэтому можно смотреть телевизор или сидеть за компьютером 1 час в день. Если ребенок в отличном настроении, превосходно кушает, спокойно спит и с удовольствием учится – значит, адаптация уже позади.

Литература:

1. Т.В.Костяк «Психологическая адаптация дошкольников»
2. Е.Лепешова «Почему мы говорим об адаптации?»
- 3.О.Г.Нечаева « Адаптация и дезадаптация первоклассников»