

Адаптация к первому классу

*Мама, я НЕНАВИЖУ эту вашу школу и НИКОГДА
больше туда не пойду!*



Такую фразу часто слышат родители первоклассников через неделю-другую после начала учебного года. Связано это бывает с тем, что, подготавливая ребенка к школе, родители основное внимание уделяют навыкам: чтению, письму, счету, и считают, что этого вполне достаточно для того, чтобы их ребенок был успешен.

К сожалению, это не так. Большим компонентом готовности к школе является психологическая готовность, и это вторая причина истерик, плохого настроения, усталости и несобранности первоклашек. Зачастую, родители «продвинутых» по знаниям детей забывают о том, что школа — далеко не только знания.

Это еще и незнакомое, большое, часто запутанное помещение; большие классы, незнакомых, непонятных, малопривычных, а то и вовсе отталкивающих и пугающих детей; это постоянная толкотня в коридорах, шум и хаос на переменах; учительница, которая далеко не всегда похожа на фею из сказки, новые предметы, новые правила, новые требования, сменка, ранний подъем...

Многие дети, особенно те, кто не ходили в детский сад, психологически просто не созрели, чтобы выдержать эту бурю.

Как же помочь ребенку?

Запомните: первая четверть, первое полугодие — адаптационный период.

В это время все: и психологи, и воспитатели, и учителя понимают, что ребенок привыкает к школе. Хотя от него можно ждать каких-то успехов в усвоении программы, основная задача ребенка — сориентироваться в пространстве школы. Научиться слушать учителя и выполнять инструкции, не терять сменку и физкультурную форму каждую неделю, уметь доставать нужные тетрадки и учебники, найти общий язык с кем-то из класса.

В этот период **НОРМАЛЬНО**, если ребенок вдруг начинает вести себя не так, как обычно:

- часто плачет,
- становится агрессивен,
- постоянно хочет спать или же наоборот с трудом засыпает,
- вдруг начинает много есть или же ест меньше обычного,
- грубит или игнорирует просьбы взрослых,
- не хочет ходить в школу или заниматься тем, что раньше доставляло ему удовольствие.

Ничего приятного в этом, конечно, нет, и, если такое поведение продолжается после окончания первого полугодия, нужно задуматься о визите к специалисту. Но в период адаптации такое поведение — признак того, что ребенок борется с трудностями, но его сил хватает не всегда. Ваша задача здесь — не ругать, не наказывать, а проявить понимание и поддержку, а лучше — докопаться до того, что же все-таки так тяжело вашему ребенку и постараться помочь, выслушать, поддержать, оказаться на стороне ребенка.

В этот период по возможности лучше избегать масштабных перемен: переездов, длительных командировок, ремонтов и пр. Это лишь дополнительный стресс для и так перегруженного ребенка. Важно хотя бы приблизительно выдерживать режим дня.

Хорошо помогают любые визуальные методы: цветное расписание с картинками, цветные наклейки для опознавания тетрадей и учебников, наклейки-напоминалки, схемы с картинками и пр.

Рекомендации для родителей:

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Активно слушайте ребенка.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Учение — это нелегкий труд.
5. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться — это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.
7. Безусловно, принимайте ребёнка — любите его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
8. Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка: не сравнивайте его с другими детьми, не ругайте в присутствии других детей. Все проблемы можно решить наедине.
9. Обнимайте ребенка как можно чаще. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым.
10. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, обращайтесь за консультацией к учителю или школьному психологу.

Признаки успешной адаптации первоклассника

- *Нравится в школе*
- *Охотно рассказывает о своих успехах и неудачах*
- *Активен*
- *Жизнерадостен*
- *Любопытен*
- *Редко болеет*
- *Хорошо спит*
- *Достаточно самостоятелен*

