

### **Рекомендации психолога по адаптации первоклассников**

Самой большой трудностью, для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность, на новую. В детском саду ведущей деятельностью была игра, а придя в школу, он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности.

Адаптируясь к школе, первоклассник перестраивает свою эмоционально-волевою, познавательную и мотивационную сферы.

Школьная адаптация – это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Начало обучения в школе – очень важный момент в жизни ребенка. Новая обстановка, новые знакомые, учебные нагрузки, даже необходимость сидеть на одном месте в течение 40 минут — стресс для ребенка. Помощь в этот самый момент очень важна. Ваша родительская интуиция и любовь лучше любого психолога подскажут вам, как лучше поступить в той или иной ситуации. И все же, если вы хотите, чтобы ваш малыш как можно быстрее прошел этот сложный период адаптации к новой, почти взрослой жизни, обратите внимание на рекомендательный список «Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников».



#### **Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников:**

*1. Будьте ребёнку спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не упрекайте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».*

**2. Не торопите.** Умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

**3. Не отправляйте** ребёнка в школу без завтрака.

**4. Ни в коем случае** не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.

**5. Забудьте фразу** «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

**6. Если увидите, что ребёнок огорчён,** но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

7. **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.

8. **Не заставляйте** делать уроки за один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

9. **Во время приготовления** уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. 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. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

10. **В общении** с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...»

11. **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.

12. **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.

13. **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.

14. **Будьте** внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

15. **Учтите**, 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.

16. **Поддерживайте** в ребёнке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребёнку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

17. **Обсудите** с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
18. **Ваш** ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.
19. **Составьте** вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
20. **Не пропускайте** трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
21. **Если** вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
22. **С поступлением** в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
23. **Ученье** – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

педагог-психолог  
Сидорова К.В.