**Адаптация первоклассника**

**к школе.**

**Как помочь ребёнку?**

*Над темой работал: педагог - психолог ГБОУ школы № 421 Шевер Артём Александрович*

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 и эмоциональные нагрузки. 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 «а как правильно?» 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 ребёнок социализирован, развиты ли у него навыки сотрудничества, посещал ли он детский сад.

Тогда как понять успешно ли адаптировался ребёнок к школе или нет? Давайте с вами рассмотрим признаки успешной адаптации и не успешной адаптации ребёнка.

**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](https://clinutren.7ya.ru/article/kak-organozovat-detskiy-rezhim-dnya/) 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 бывает так, что родители по незнанию **усложняют жизнь** первоклассников:

* 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 наш педагогический коллектив и педагог-психолог вам обязательно помогут.