**Консультация для родителей**

**«Первый раз в первый класс»: адаптация первоклассников к школе.**

**Ориентировочный план**

**1. Психологические особенности периода адаптации: от до­школьника к школьнику.**

**2. Как поддержать ребенка в адаптационный период.**

**3. Оптимальный режим дня первоклассника.**

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, ког­да наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для нас. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Обычно от поступления ребенка в школу мы ожидаем очень многого. Нам кажется, что первого сентября ребенок, как по волшебству, изменится, станет настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Порой, искренне желая ребенку добра, мы говорим: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Но что же происходит в реальности? Никаких волшебных изменений с ребенком не происходит. И второго, и третьего и десятого сентября он остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать нашим требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить ро­дительские наставления.

Важно, чтобы мы понимали: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем наш малыш станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе за­нимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на грани­це школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту гра­ницу не сразу. Маленький первоклассник сочетает в себе школь­ника и дошкольника. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования реаль­ны и абсолютно выполнимы для ребенка. Мы же должны предъявлять ему разумные ограничения в том, что касается уче­бы (понятно, что школа и домашние задания требуют все-таки школьных форм поведения и более серьезного отношения), и терпимо относиться к проявлению «дошкольничества».

Нам необходимо помнить, что ребенок имеет право на до­школьные формы поведения. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное за­нятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется нам пустой тратой времени. Такое представ­ление мы невольно передаем нашим детям, например, когда ра­дуемся, увидев у него в руках книжку, и никак не реагируем на игрушку. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником — плохо. А теперь давай­те представим, каково в этой ситуации ребенку, который пони­мает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил заниматься уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную си­туацию, разрешить которую ему непросто. Ребенок либо отказы­вает себе в праве играть, либо мучается угрызениями совести, либо идет на конфронтацию («Все равно буду!»).

Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если мы активно поощряем его учеб­ные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что мы не только говорим: «Какой молодец, взял книжку

| и читает!», но также и «Как же ты здорово умеешь играть!». Можно даже разрешить ему взять с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идут в первый класс, горя желани­ем стать школьниками. Важно всячески поддерживать это же­лание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребен­ка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать?

Обучение в школе — это совершенно новая деятельность для ребенка. Для того чтобы у ребенка сформировалось положитель­ное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На пер­вых порах ребенку необходимо ощущение собственной успеш­ности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и спо­собствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника — это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нуж­но делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает — для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», — то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сори­ентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что порой не знаешь, за что ребенка похвалить. В этом случае нужно найти что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из про­писей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с поло­жительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться прежде всего нам самим. От­ношение ребенка к оценкам во многом зависит от нашего от­ношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего рас­спрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаем нашим школь­никам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что полу­чил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют прежде всего оценки. Зато вопросы «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе — учение и общение.

Для многих детей отметка — это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому оценки, которые получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на наше мнение о нем и на наши чув­ства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Иногда нужно сказать ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что — не очень?»

Если ребенок болезненно переживает из-за оценок, можно помочь ему, используя слово «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если это не просто уте­шение взрослого, а совместное с ребенком обсуждение задания. Например, это может выглядеть так: «Задачу ты решил непра­вильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получились очень красивые цифры».

Конечно, школьная жизнь — это не только радостные мо­менты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассер­женным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему возможность выразить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься? Как ты можешь так говорить» — мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ре­бенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы по­можем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Ска­зав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось» — мы оказываем ему необходимую эмоциональную поддержку.

Начало обучения в школе для ребенка — это прежде всего большие нагрузки. Даже если ребенок посещал дошкольный ли­цей или ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредо­точенно заниматься в течение урока, выполнять домашние за­дания — все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ре­бенка — скорее всего признак переутомления. Иногда ребенок сам говорит о том, что он устал. Как же можно избежать пере­утомления?

Прежде всего необходимо создать для ребенка щадящий ре­жим. Если он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобе­денного отдыха. Лучше ограничить виды деятельности, возбуж­дающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограни­чить также просмотр телевизора и время, проводимое за компь­ютером.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его порань­ше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем.) Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы не­много каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совер­шать прогулку после школы в середине дня.

В школе двигательная активность ребенка ограниченна. По­этому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефи­зическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

И наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не толь­ко не способствует усвоению материала, но и приводит к пере­утомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребенок занимает­ся в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Воз­можно, задание не будет выполнено идеально. Но давайте заду­маемся, что для нас важнее: здоровье ребенка или одна безупречно написанная строчка?

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Мне хочется предложить вам один простой эксперимент. Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите: «Мой ребенок — пер­воклассник». Не правда ли, просто? А теперь возьмите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на эти две строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы перекладыва­ем ручку в другую руку.

Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, что у вас больше нет сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные труд­ности, вы всегда можете обратиться ко мне, и мы вместе поду­маем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.