**Трудности адаптации первоклассников в школе.**

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка.

Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружение в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов в учебной работе и т. д.

В этот же период жизни, в 6 – 7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушенными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводят к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает тому пережить значимость этого события, именно в этот период неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

**Новые правила.**

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно могут строить взаимоотношения с другими людьми, ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей.

**Советы педагога-психолога.**

Мы, взрослые – и педагоги, и родители – хотим, чтобы ребенок радостно прожил школьную жизнь. Для этого мы должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями и одноклассниками. Учителя будут стараться работать так, чтобы каждая минута урока была наполнена смыслом.

Для успешного обучения мы должны превратить свои требования в «хотения» ребенка. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

Прежде всего, конечно, ***вы будете каждый день интересоваться у ребенка, что было в школе.*** Знания детей первых классов в начале учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо *«Какую отметку ты получил?»,* спросите *«Что сегодня было самое интересное?», «Чем вы занимались на уроке чтения?», «Что веселого было на уроке физкультуры?», «В какие игры вы играли?», «Чем вас кормили сегодня в столовой?», «С кем ты подружился в классе?»* и т.д.

Если дети не могут толково ответить на, казалось бы, простые вопросы, не волнуйтесь, не огорчайтесь, а главное – ***не раздражайтесь***. То, что приветствовалось в семье или в детском саду, в школе может оказаться нежелательным, такая смена требований психологически очень трудна.

Имея дело с первоклассником, учитывая тот фактор, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребенка по-разному. Для ребенка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной: он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что «плохо». ***Поддержите его в этой трудной ситуации***.

Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться, чему-то, не ошибаясь. ***Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой***. Чувство страха – плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания.

***Помните!*** Для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

***Не сравнивай ребенка с другими, хвалите его успехи и достижения***. Признайте за ребенком право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков.

Помните! ***Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы.*** Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас, только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, которому малыш доверяет самое сокровенное. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

Успехов Вам и Вашему ПЕРВОКЛАШКЕ!