***1 класс и адаптация к школе: 6 советов родителям первоклассников***

***Наступил  учебный год, и многим родителям кажется, что самое сложное в первом классе уже позади. 1 сентября пережили, с детьми ребенок подружился, родительское собрание прошло — вроде бы все, можно вздохнуть с облегчением. Но психологи советуют оставаться начеку.***

***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, эмоциональные нагрузки для детей. Чтобы привыкнуть к новой среде, ребёнку необходимо время — и это не две недели и даже не месяц. Специалисты отмечают, что первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода. При этом общих рецептов 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 малыш социализирован, развиты ли у него навыки сотрудничества, посещал ли он детский сад.***

***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 родители по незнанию усложняют жизнь первоклассников тем, что:***

* ***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 учителя и психологи вам обязательно помогут.***