Адаптация ребенка в первом классе происходит в среднем от пары месяцев до полугода.

Не все дети успешно проходят этот период. Чтобы ребенку безболезненно влиться в новую среду, родители должны создать необходимые условия еще до поступления в школу:
1. Знать о возрастных особенностях семилетних детей, а именно о готовности психики ребенка к воспитанию волевых качеств.
2. Научить ребенка организовывать свое время и окружающее его пространство.
3. Развивать коммуникативную культуру: умение общаться со сверстниками и взрослыми, вступать в диалог, попросить о помощи.
4. Обучить элементарным правилам гигиены и самообслуживания.
Если родитель заранее позаботится о том, чтобы психологически подготовить ребенка к обучению, то он будет с удовольствием ходить в школу, не испытывать серьезных проблем с освоением учебного материала, с уважением говорить об одноклассниках и классном руководителе. И главное – такой ребенок освоит для себя новую социальную роль – роль школьника.
Ребенок психологически готов к школе, если:
1. Понимает и принимает указания взрослых.
2. Умеет действовать по правилам и спокойно достигает поставленных целей.
3. Проявляет инициативу, любознательность и самостоятельность мышления во всех видах деятельности.
4. Имеет адекватную самооценку и эмоционально готов к разным оценкам.
5. Умеет договариваться, дружить со сверстниками и налаживать контакт со взрослыми, участвовать в совместных играх.
6. Сталкивался с конфликтными ситуациями и понимает, как их можно решать.
7. Умеет концентрировать внимание в течение некоторого времени.
8. Справляется с посильными для его возраста эмоциональными и физическими нагрузками.
9. Понимает, почему нужно ходить в школу.

Если родитель заранее позаботится о том, чтобы психологически подготовить ребенка к обучению, то он будет с удовольствием ходить в школу, не испытывать серьезных проблем с освоением учебного материала, с уважением говорить об одноклассниках и классном руководителе. И главное – такой ребенок освоит для себя новую социальную роль – роль школьника.
Адаптация ребенка к школе – длительный процесс, который требует напряжения всех сил детского организма и психики. Порой самим родителям бывает сложно принять эти изменения. Поэтому успешность адаптации во многом зависит от устойчивости и готовности родителей. Родитель привык контролировать ребенка, но наступает период отпустить его в «свободное плавание». В этот момент родитель переживает страхи, стрессы, а также возникают непонимание, конфликты и другие трудности. Чтобы вам избежать проблемы с адаптацией ребенка, нужно, во-первых, знать о том, с какими трудностями может встретиться первоклассник. И быть готовым помочь и поддержать ребенка.
На работоспособность ребенка влияют индивидуальные особенности и условия семейного воспитания, домашний режим дня. Младший школьник может без напряжения работать до 5 часов в день с учетом обязательных перерывов. При правильной организации деятельности он будет здоров, эмоционально стабилен, способен хорошо усваивать учебный материал.
Скоро вашему ребенку предстоит познакомиться и сотрудничать с одноклассниками и учителями. Ученик, который не умеет выстраивать отношения, будет с трудом проявлять себя в коллективе. Поэтому задача взрослых – сформировать у ребенка навыки

саморегуляции, правильно выражать свои чувства, уважать других; воспитать самостоятельность, уверенность в своих силах. А чтобы ваш ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно, важно его поддерживать, принимать, слышать и уважать переживания.

Стоит отметить, что психологическая готовность ориентирована прежде всего на внутреннюю позицию школьника. Ребенок с удовольствием принимает новую для себя социальную позицию и испытывает потребность не просто узнавать новое, а делать это в новых социальных отношениях со взрослым, отношениях «ученик – учитель». Поэтому разумная организация жизни вашего ребенка облегчит ему взаимопонимание и принятие новых условий.

Памятка!

Рекомендации для родителей

ПЯТЬ ТРУДНОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ПЕРВОКЛАССНИК

1 СТРЕСС

Что может возникнуть?

Детям бывает физически трудно высидеть за партой 3–4 урока в день. Двигательная активность сокращается в среднем в два раза. Возникает перенапряжение нервной системы и органов ребенка, а также:

- возрастает утомляемость;
- появляются головные боли и недомогания;
- ухудшается аппетит;
- возникают проблемы со сном;
- падает иммунитет.

Как не допустить?

Соблюдать режим дня, полноценный ночной сон (9-10 часов), по желанию ребенка - дневной сон, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, посильная физическая нагрузка, психологически безопасная обстановка в доме. Организовать свободное личное время, когда ребенок может отдохнуть, порисовать, поиграть, почитать книгу.

2 ТРУДНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ

Что может возникнуть?

Ребенок может испытывать трудности в обучении из-за недостаточной развитости психофизиологических функций, на которые приходится наибольшая нагрузка в процессе обучения:

- сложность с концентрацией внимания;
- рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость;
- не сформированность учебной мотивации - дети не понимают роли учителя и не способны объяснить, для чего они ходят в школу.

Как не допустить?

Уделять внимание развитию образного мышления, мелкой моторики, пространственных представлений. Помогут занятия музыкой, рисованием, конструированием, лепкой, аппликацией. Приобщать ребенка к интеллектуальным играм с правилами (нарды, шахматы, шашки). Пройти психофизиологическое обследование.

3 ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Что может возникнуть?

Родители, которые привыкли воспринимать ребенка как лидера и самого успешного в коллективе, будут испытывать недовольство, возмущение, если он с чем-то не справляется. Или родители сравнивают его с собой в школьном возрасте, а также с другими детьми. У такого ребенка может прослеживаться:

- неуверенное поведение;
- повышенная тревожность;
- психосоматические заболевания.

Как не допустить?

Обращать внимание на успехи ребенка, даже незначительные. Избегать подчеркивания промахов ребенка. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно. Проявлять веру в ребенка, эмпатию и безусловную любовь к нему. Опираться на сильные стороны ребенка. Принимайте индивидуальность ребенка.

4 НОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

Что может возникнуть?

Первоклассники, у которых прослеживается эмоциональная незрелость, с трудностью переживают ограничение двигательной активности. А новые обязанности, требования учителя и школы считают утомительными. Обычно такие дети:

- выдерживают с трудом статическую нагрузку - 30-40 минут за партой;
- оставляют дело невыполненным;
- нарушают дисциплину в классе.

Как не допустить?

Развивать волевые качества ребенка. Расширять обязанности и зону его ответственности. Увеличьте посильные обязанности по дому. Позвольте ребенку действовать самостоятельно, но при необходимости он должен рассчитывать на вашу помощь. Учите его разбивать большие задания на мелкие.

5 СОЦИАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Что может возникнуть?

Общение особенно тяжело дается тем детям, у которых были ограничены контакты со сверстниками. Иногда дети не знают то, как можно поздороваться, познакомиться, попросить о помощи, завести дружбу и общение с одноклассниками. У таких детей проявляется:

- застенчивость, замкнутость, отсутствие интереса к коллективным играм;
- ссоры с одноклассниками и отвержение со стороны сверстников.

Как не допустить?

Организовать общение со сверстниками. Предложите совместный поход на мероприятия, прогулки и организуйте общее дело: праздник, спектакль, игры, походы. Поощряйте дружбу и общение со сверстниками. Предупредите классного руководителя об этом, чтобы сгладить проблемы, которые могут возникнуть.