**До уваги батьків здобувачів знань 1-х класів!!!**

***Інформація від практичного психолога школи Волинець О.В.***

**Адаптація першокласників**

Початок навчання дитини в 1-му класі - складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, батьки, бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.

Звикання до школи - тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу. Процес адаптації складається з багатьох аспектів: соціального, педагогічного, фізіологічного, психологічного тощо. Що стосується фізіологічної адаптації, то медики відзначають, що більшість першокласників хворіє у вересні, деякі діти втрачають вагу в перші 2-3 місяці навчання, деякі скаржаться на втому, головний біль, стають примхливими. Це не дивно, оскільки на 6-річних малюків обрушується лавина завдань, що вимагають від них розумового і фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем.

Можна виділити наступні ознаки позитивної адаптації дитини до школи:

1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі і не відчуває страх.

2.Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.

3. Дитина проявляє самостійність при виконанні завдань і звертається за допомогою до мами або тата тільки після того, як самостійно спробувала його виконати.

4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем. 

**Дезадаптація** - це порушення в навчанні і в поведінці, конфліктні стосунки, психосоматичні захворювання. Така дитина прагне відчуження, не приймає правил соціуму. Не може прийняти темп шкільного життя. Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів у навчанні.

**Ознаки дезадаптації:** підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна соромливість, підвищена тривожність, низька самооцінка.

**Прояви дезадаптації:** відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; глибокий спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні.

Надзвичайно велике місце в адаптації дитини до школи належить сім’ї.

**Як можуть допомогти батьки?** 

1. Пояснити дитині, що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповідати про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана і, відповідно, відчувала себе впевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.

2. Продумати режим дня і суворо його дотримуватися.

3. Навчити першокласника задавати вчителю питання (не боятися і т.д.).

4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.

5. Пояснити, що означає «охайно», «старанно», формувати самооцінку.

6. Привчайте самостійно долати труднощі, які під силу подолати 6-річній дитині.

7. Підтримувати бажання вчитися.

8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як діяти в тій чи іншій ситуації.

9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.

10.Любіть дитину безумовною любов’ю, приймайте її такою, як вона є.

11.Виявляйте інтерес до шкільних справ та успіхів дитини.

12.Не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою.

13.Навчайте етичних норм спілкування з однокласниками та дорослими. 

Діти часто не розуміють власних потреб та почуттів, але у кожного з них є 5 найбільших потреб, які у кожної дитини виявляються в різній мірі. Знання цих потреб будуть корисні не лише батькам, а і вчителям. Деякі діти найбільше цінують час, який проводять з ними батьки, для інших важливіші подарунки чи допомога, а є діти які цінують обійми.

Батькам корисно знати про ці важливі потреби, щоб завжди мати тісний контакт з власними дітьми, а також вплив на них.

1. Слова підтримки . Дорослі рідко хвалять дітей, частіше помічають помилки, ніж досягнення. Якщо для Вашої дитини найважливішою Вашою допомогою є слова підтримки – хваліть.

2. Час . Вам необхідно потрапити у світ вашої дитини. Постарайтеся, щоб її інтереси стали Вашими. Не жалкуйте для дитини часу. Грайте, навчайтеся, розмовляйте дивлячись в очі дитині, так, щоб дитина знала, що Ваш дорогоцінний час належить лише їй.

3. Подарунки . Не зловживайте подарунками. Вони можуть втратити вплив на Вашу дитину, а у дитини сформується неправильна система цінностей. Якщо Ви ретельно вибираєте подарунок, даруйте його зі словами «Цей подарунок я вибрав тому, що дуже люблю тебе». Навіть відмовляючись, щось подарувати можна виражати любов. Наприклад «Ні, ми не будемо купувати змію, я дуже сильно люблю тебе».

4. Допомога . Батьки повинні постійно допомагати своїм дітям, коли робите для дитини щось особливе, скажіть, що це ви робите тому, що дуже любите її.

5. Ласка . Кожній дитині необхідна ласка. Але є діти для яких ласка найцінніший вияв любові батьків.

Важливо знайти індивідуальний підхід для кожної дитини. Якщо у Вас багато дітей, пам`ятайте всі вони різні та по своєму неповторні. Враховуйте вік дітей, темперамент, індивідуальні особливості.

