**Методичні рекомендації щодо адаптації учнів 1 – го класу до шкільного навчання для вчителів, батьків**

Вступ до школи і молодший шкільний вік є важливим етапом життєвого шляху дитини. Оскільки школа – це не лише навчальний процес, а й важлива площина життя зростаючої особистості, людям, які працюють з першокласниками, важливо мати уявлення не лише про систему знань, умінь та навичок, з якими діти прийшли до школи, а й про їхні очікування, бажання, наміри, переваги, уявлення про самих себе та своє місце серед інших.

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап. Адже дуже багато змін відбувається. Це не тільки нові умови життя та діяльності, це й нові контакти, нові стосунки, нові обов’язки.

До важливих змін, які притаманні молодшому школяреві, можна віднести зміни, що пов’язані з характером його спілкування з оточуючими людьми. Центральною фігурою стає вчитель, який виступає авторитетом, арбітром, постачальником нової інформації. Дедалі більшого значення в житті учня початкової школи набувають однолітки.

Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став учнем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов’язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширює права та обов’язки дитини, її взаємостосунки з навколишнім середовищем. Змінюється все життя дитини: усе підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Адаптація – процес і результат зникнення напруження. Пристосування дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, який пов’язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5-7 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадає напруга та тривожність.

Діти, яким важче пристосуватися до школи, потребують особливої уваги та індивідуальної підтримки як з боку вчителя, так і з боку психолога, який здійснює психологічний супровід цього процесу.

**Рекомендації батькам та педагогам:**

Ø створення сприятливого психологічного клімату для дитини з боку всіх членів родини;

Ø роль самооцінювання дитини в адаптації до школи (чим нижче самооцінювання, тим більше труднощів у дитини у школі);

Ø перша умова шкільного успіху – самоцінність дитини для її батьків;

Ø формування інтересу до школи, прожитого шкільного дня;

Ø обов’язкове знайомство з дітьми класу і можливість спілкування з ними після школи;

Ø неприпустимість фізичних покарань, залякування, критики на адресу дитини, особливо у присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків);

Ø виключення таких мір покарання, як позбавлення задоволень, фізичні й психічні покарання;

Ø урахування темпераменту дитини у період адапації до шкільного навчання;

Ø надання дитині самостійності в навчальній роботі й організація контролю за її навчальною діяльністю;

Ø заохочення дитини не тільки за навчальні успіхи;

Ø моральне стимулювання досягнень дитини;

Ø розвиток самоконтролю і самооцінювання, самодостатності дитини.



**Рекомендації батькам щодо сприяння успішності процесу адаптації дітей до навчання в школі**

· Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом. Не нагадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.

· Не відправляйте дитину до школи без сніданку, бо вона багато працює та витрачає сили.

· Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів.

· Старання дитини обов’язково мають бути визнаними. Позитивна оцінка і добре, тепле ставлення необхідні дитині для хорошого самопочуття, для формування такої особливої риси як впевненість у своїх можливостях.

· В режимі дня для кожної дитини повинні бути обов’язки, закріплені за нею на тривалий час. Дитина, яка працює вдома легко залучається до навчання.

· Розширюйте і збагачуйте навички спілкування з дорослими та однолітками, вчить враховувати думки інших для формування власних поглядів.

· Не порівнюйте дитину з іншими дітьми.

· Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вислуховуйте зауваження вчителя не в присутності дитини, вислухавши не поспішайте влаштовувати сварку.

· Дозволяйте дитині виявити самостійність, заохочуйте найменші вияви.

· Розвивайте світогляд дитини, сприяйте розширенню її інтересів.

· Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, 2-3 години вона має відпочити. Найкращий час для виконання домашніх завдань з 15 до 17 години.

· Під час виконання завдань не стійте над дитиною, давайте їй можливість самостійно працювати.

· Аргументуйте свої заборони та вимоги: діти чутливі до несправедливості, яка присутня в більшості вимог.

· Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. Головними мають бути справи дитини, її радощі і біль.

· У сім`ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі запитання щодо виховання дитини вирішуйте без неї.

· Завжди будьте уважними до стану здоров’я дитини.

· Намагайтеся дивитися на світ очима дитини. Будьте щирими у спілкуванні з нею, цікавтеся її інтересами.