**Адаптація першокласників. Поради батькам.**

Початок навчання в школі – один із найбільш складних і відповідальних моментів в житті дитини. Це не тільки нові умови життєдіяльності – це нові контакти, нові відносини, нові обов’язки. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам. Це дуже напружений період, бо з перших днів школа висуває перед учнем цілий ряд задач, що не пов’язані безпосередньо з його досвідом, вимагає максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних можливостей.

Необхідно виділити наступні умови психологічної адаптації дитини до школи:

**По-перше**, змінюється соціальна позиція дитини: з дошкільника вона перетворюється на учня. Вперше в своєму житті дитина стає членом суспільства з своїми і суспільно-громадськими обов'язками.

**По-друге**, у дитини відбувається зміна провідної діяльності. З приходом до школи діти починають опановувати навчальну діяльність: школярі повинні «навчитися вчитися», тобто запам'ятовувати шкільний матеріал, формулювати відповідь, вирішувати задачі. Дитина зобов'язана робити те, що їй не завжди хочеться робити; вона повинна довільно контролювати свою поведінку. Бути уважною на уроках.

**По-третє**, важливим чинником психологічної адаптації дитини до школи виступає її соціальне оточення: вчитель, клас, сім'я. Успішність адаптації дитини до школи багато в чому залежить також і від того, наскільки міцно вона змогла затвердити свою позицію в класі серед однолітків. Сімейна ситуація, в якій опиняється дитина на початку свого навчання в школі, також має велике значення.

**По-четверте**, успішна адаптація дитини до школи, її повноцінне включення в навчально-виховний процес пов'язана з необхідністю зміцнення психіки дитини, з розвитком її мислення і емоційно-вольової сфери, з нейтралізацією страхів і негативних переживань. Необхідно розвивати «комплекс довільності» – уміння контролювати себе самостійно, бути уважним, бути здібним до довільних вольових та інтелектуальних зусиль.

Звикання до школи - тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другий половині потрібно більше часу. Від чого залежить тривалість адаптації? Перш за все, від того, чи була дитина психологічно готова до школи, а також від її стану здоров'я та рівня розвитку.

Батькам першокласників слід розуміти, що адаптація до школи - це процес багатоплановий, тобто в ньому важливу роль відіграють як фізіологічні явища, так і соціально-психологічні. 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 шестирічних 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.

**Як зрозуміти, що дитина успішно адаптувалася?**

1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі, не відчуває страху та тривоги.

2. Дитина в повному обсязі справляється зі шкільною програмою.

3. Учень проявляє самостійність при виконанні завдань і звертається за допомогою до дорослих лише після того, як самостійно спробував його виконати.

4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем.

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є взаєморозуміння батьків та дітей, розуміння батьками внутрішнього світу своєї дитини, її проблем, переживань, вміння ставити себе на місце малюка. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін «застосувати» до своєї дитини.

**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. Спланувати режим дня та дотримуватись його.

3. Навчити першокласника чітко задавати вчителю питання.

4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.

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

6. Розвивати комунікабельні здібності.

7. Підтримувати бажання вчитися.

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

9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.

**9 підказок для батьків першокласника**

1. Підтримайте в дитині його прагнення стати школярем. Ваша щира зацікавленість в його шкільних справах і турботах, серйозне відношення до його перших досягнень і можливих труднощів допоможуть першокласнику підтвердити значущість його нового становища та діяльності.

2. Обговоріть з дитиною ті правила і норми, з якими він зустрінеться в школі. Поясніть їх необхідність і доцільність.

3. Ваша дитина прийшла в школу, щоб вчитися. Коли людина вчиться, у нього може щось не відразу виходити, це природно. Дитина має право на помилку.

4. Складіть разом з першокласником розпорядок дня, стежте за його дотриманням.

5. Не пропускайте труднощі, можливі у дитини на початковому етапі оволодіння навчальними навичками. Якщо у першокласника, наприклад, є [логопедичні](http://pandia.ru/text/category/logopediya/) проблеми, постарайтеся впоратися з ними на першому році навчання.

6. Підтримайте першокласника в його бажанні добитися успіху. В кожній роботі обов'язково знайдіть, за що можна було б його похвалити. Пам'ятайте, що похвала і емоційна підтримка ("Молодець!", "Ти так добре впорався!") Здатні помітно підвищити інтелектуальні досягнення людини.

7. Якщо вас щось турбує в поведінці дитини, її учбових справах, не соромтеся звертатися за порадою і консультацією .

8. З вступом до школи в житті вашої дитини з'явилася людина більш [авторитетний](http://pandia.ru/text/category/avtoritet/), ніж ви. Це вчитель. Поважайте думку першокласника про свого педагога.

9. Навчання - це нелегка і відповідальна праця. Вступ до школи істотно змінює життя дитини, але не повинно позбавляти її різноманіття, радості, гри. У першокласника повинно залишатися достатньо часу для ігрових занять.

Ви як ніхто інший знаєте свою дитину, прислухайтеся до неї, постарайтеся зрозуміти її почуття та переживання. І тоді 1 вересня стане справжнім святом для Вас і Вашої дитини!