

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

**Адаптация** - приспособление ребенка к школе, к новым условиям, новым навыкам взаимодействия. Процесс этот длительный и сложный.

Процесс адаптации к школе продолжается в течение всего первого года обучения, но в первые 6-9 недель учебы закладываются основы успешного обучения в школе.

Адаптируются дети по-разному, практически все дети испытывают трудности в адаптации. Часто ребенку необходима помощь учителя, психолога.

На успешность адаптации детей влияют многие факторы (возраст ребенка, уровень готовности, физическое состояние ребенка и мн. др.).

Важнейшим фактором успешности адаптации первоклассника является **поддержка родных родителей, бабушек, дедушек, старших братьев, сестер.**

Чем больше взрослых окажут посильную помощь ребенку, тем успешнее он адаптируется к новым условиям

### **Признаки успешной адаптации:**

- Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности, страхов, охотно идет в школу, не высказывает нежелания посещать школу, у него появились новые школьные друзья.
- Ребенок успешно осваивает школьную программу.
- Ребенок принимает статус школьника, на уроках проявляет достаточную степень самостоятельности ребенка при выполнении учебных заданий (пользуется помощью учителя после самостоятельных попыток решения поставленных учебных задач).
- Ребенок успешно выстраивает взаимоотношения с одноклассниками и учителем, у него появились школьные друзья, он может обратиться к учителю за помощью.
- Отсутствуют неблагоприятные изменения в физическом и психологическом состоянии здоровья ребенка.

### **Для успешной адаптации**

**Для успешной адаптации ребенка необходимо участие родителей в его школьной жизни:**

- В отношениях с ребенком поддерживайте позитивные отношения, чаще хвалите ребенка, подчеркивайте успехи, не «застревайте» на неудачах.
- Организуйте ребенку четкий распорядок дня, желательно уже до школы познакомиться с распорядком дня школы и приблизить домашний распорядок дня к нему.
- Следите за нагрузкой ребенка, не допускайте переутомлений.
- Помогите первокласснику организовать рабочее место.
- Всегда проявляйте интерес к школьной жизни ребенка, вместе переживайте с ним успехи и помогайте при неудачах. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Помогайте ребенку в выполнении развивающих заданий (при этом определите границы помощи и постепенно уменьшайте ее).
- Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником.

- Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

### Важные правила

- Любите ребенка таким, какой он есть, а не его достижения. Гордитесь им, оценивайте его поступки, а не самого ребенка. Никогда не сравнивайте ребенка и его достижения с другими детьми.
- Старайтесь терпеливо отвечать на вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день найти время поговорить с ребенком о его школьных делах.
- Не «давите» на ребенка, не добивайтесь успеха любой ценой (насилие, принуждение), это разрушит личность ребенка. Признавайте права ребенка на ошибки.
- Помните – каждому ребенку важно иметь копилку счастливых воспоминаний, старайтесь сделать вхождение ребенка в школьную жизнь приятным и интересным.
- Поддерживайте самооценку ребенка, помните, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Хотя бы иногда ставьте себя на место своего ребенка – Вам будет понятно, что справедливо и не справедливо по отношению к ребенку с его позиции.