

## **Адаптация учащихся в 1 классе**

Успешность адаптации ребенка к новому образу жизни зависит от его готовности к школьному обучению. Ваши дети уже поступили в школу, они проходили диагностику у психолога, логопеда, беседовали с педагогом. Вы, наверное, уже имеете представление о том, что же подразумевается под готовностью к школьному обучению. У ребенка должна быть сформирована учебная мотивация, он должен уметь сознательно подчинять свои действия правилу, воспринимать требования учителя, внимательно его слушать и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме, самостоятельно выполнять задания по зрительно воспринимаемому образцу.

Многое зависит от способности ребенка к взаимодействию с другими детьми. Для успешного обучения ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих способностях и возможностях.

Конечно, для хорошей учебы нужно иметь достаточный уровень интеллекта. Успешность процесса адаптации также во многом определяется состоянием здоровья и уровнем физиологического развития ребенка.

### **Трудно всем**

Трудности адаптации переживает каждый ребенок. Новый режим дня, новые требования, множество правил которые нужно запомнить, - все это нужно усвоить, принять, приспособить к себе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям

*К трудностям, связанным с фактом поступления детей в школу, обычно относят:*

- Трудности связанные с новым режимом дня
- Трудности адаптации ребенка классному коллективу (наиболее выражены у тех, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах)
- Трудности во взаимоотношениях с учителем,
- Трудности обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых

### **Берегите здоровье ребенка**

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а не которых значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головную боль, усталость и другие недомогания.

Физически ослабленным детям, имеющим хронические заболевания или склонность к простудам, вторую половину дня лучше проводить дома, а не на прогулке. Не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительным ночным сном (примерно 10 часов).

### **Не будьте так строги!**

Бывает так, что нормальные средние успехи ребенка воспринимаются родителями как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Как следствие, растет тревожность, неуверенность в себе,

формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих.

Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют ребенка. Это приводит к еще большему торможению в развитии.

### **Осторожней с оценками**

Соблюдайте такие правила:

- Ни в коем случае не сравнивайте посредственные результаты вашего ребенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников.
- Хвалите ребенка за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.
- Замечайте все малейшие достижения ребенка, оценивайте не ребенка, а его поступки.
- Беседуя о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте активность ребенка в преодолении различных трудностей.

### **Общение с одноклассниками**

Обычно трудности в общении с одноклассниками и учителями возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных детей в семье. Если у школьников не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому привыкли дома. Поэтому такой ребенок часто испытывает стресс, когда осознает, что учитель одинаково относится ко всем детям, не делая ему снисхождения и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся его принимать в качестве лидера и не собираются уступить.

Родителям вместе с ребенком нужно обсудить. Как можно исправить положение, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

### **Не зацикливайтесь на школьных делах**

Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами. Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка. Переключите свое внимание с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурств, экскурсий.

Подчеркивайте, те качества, ту сферу деятельности, где ребенок успешен, помогайте тем самым ему обрести веру в себя.

Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеурочную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах.

### **Главное!!!**

Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, не смотря на все школьные трудности.