**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

*Основные показатели благоприятной адаптации ребёнка к школе:*

* формирование адекватного поведения;
* установление контактов с учащимися и учителем;
* овладение навыками учебной деятельности.

После первых дней в школе, когда ощущение праздника уже осталось позади, вы могли заметить, что ваш ребенок начинает собираться в школу без особого желания. При расспросах, как дела в школе, проявляет мало положительных эмоций. Не стоит пугаться таких неожиданных перемен, у ребенка наступил процесс адаптации. Процесс адаптации может длиться до трех месяцев, иногда до полугода. При этом жизненный уклад полностью меняется

*Рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкивается ребенок при поступлении в школу:*

1. Изменение режима дня и сна.

2. Увеличение времени, которое ребенок проводит без двигательной активности, сидя за партой. Кроме этого, школьнику приходиться больше времени проводить в помещении.

3. Изменение стиля общения со взрослыми. Педагоги в подавляющем большинстве не ориентированы на установление индивидуальных контактов с учащимися, на опеку и заботу, поэтому в первые дни в школе ребенок может ощущать себя беспомощным и одиноким.

4. Необходимость самообслуживания в школьной столовой, в туалете, в гардеробе.

5. Требование к ребенку самому организовать свое рабочее место, доставать учебные принадлежности из портфеля, аккуратно складывать их обратно, при этом следить, чтобы ничего не забыть и не потерять.

6. Требование вовремя и правильно реагировать на такие условные сигналы, как звонок на перемену или урок, и подчиняться общим правилам поведения на уроке.

7. Неизбежное увеличение объема умственной нагрузки.

Процессы, описанные выше, в целом достаточно сложны для семилетнего ребенка. И только родители могут стать помощниками в этом нелегком деле, а могут, к сожалению, наоборот, помешать успешному протеканию адаптации в школе.

Школа - совершенно новые условия жизни и деятельности ребёнка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: всё подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения - очень напряжённый период ещё и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыду­щим опытом, но требующих максимальной мобилизации физи­ческих и интеллектуальных сил. Трудно всё: и сам режим учеб­ных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35-40 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определённой позе и просто сидеть так долго.
 Одна из основных задач, которые ставит перед ребёнком школа, - это необходимость усвоения им определённой суммы знаний, умений и навыков. И несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готов­ность к обучению очень различна. Поэтому у ребёнка с недоста­точным уровнем интеллектуального развития, плохой памятью, низким уровнем развития произвольного внимания, воли и дру­гих качеств, необходимых при обучении, будут очень большие трудности в процессе организации учебной деятельности.

Характер протекания адаптации во многом зависит от здоро­вья ребёнка. Здоровые дети, как правило, без особого труда пе­реносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

 Таким образом, адаптация к школе - сложный и длительный процесс, очень напряжённый и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологиче­ского, физического и функционального развития, состояния здоровья. И всё это вместе определяет готовность к школе.

**Выбор школы**

Если есть возможность выбрать для ребёнка ту или иную школу из числа государственных или частных, прежде всего на­до, во-первых, определить, какую пользу мы ждём от неё; во-вторых, понять, на что следует обратить внимание, чтобы оце­нить, устраивает ли нас данная школа.

Нет нужды говорить, что каждый родитель стремится дать своим детям нечто из ряда вон выходящее. Одних интересует, насколько серьёзное образование можно получить в данной школе, других особенно волнует социальный статус учеников, с которыми придётся общаться их детям. Прежде чем знако­миться с какой бы то ни было школой, нужно составить для себя чёткое представление, чего же мы хотим. Мнения людей отно­сительно школы очень разные.

Если родители считают, что лучшей системой является та, в которой уделяется много внимания каждой отдельной лично­сти, то их не устроят школы, где в классах много учеников. Если родители убеждены, что школы с первого же класса должны быть разделены на мужские и женские, их детям не подойдут учебные заведения, где мальчики и девочки учатся совместно. Во всех подобных случаях мнение взрослых не касается самой школы, а показывает, отвечает ли она их представлению о ней или нет.

Выбор школы не должен быть сложным. Отправляя учиться детей, мы надеемся, что они получат определённые сведения об окружающем мире, о людях, живущих на земле, о собствен­ных способностях. Образование должно помочь стать достой­ными гражданами своей страны. Даже будь у нас возможность оставить детей дома, мы не смогли бы сами научить их всему тому, что они узнают в школе. Полученные там знания нужны, чтобы обобщить жизненный опыт, который дети приобретают с нашей помощью в семье. Совершенно очевидно также, что большинство школ заинтересовано в таких же результатах, ка­кие хотели бы получить и мы.

 **О чем следует сказать учителю перед началом учебного года**

Очень важно всё о своём ребёнке рассказать учителю. Лож­ный стыд и нежелание родителей сообщать учителю о тех или иных особенностях (и особенно - «слабостях») своего ребёнка усложняют не только работу педагога, но часто являются при­чиной трудностей самого ребёнка. Бывает, учителю требуется не один месяц, чтобы разобраться в причинах этих трудностей, а ведь могло хватить одного разговора.

 *Не забудьте рассказать:*

* о развитии и здоровье ребенка, особенно если у него есть хронические заболевания, нарушения зрения и слуха;
* как работает ребёнок (спокойно, целеустремлённо, быстро
отвлекается, рассеянный, скоро утомляется);
* каковы особенности его поведения (спокойный, дисцип­линированный, беспокойный, легковозбудимый, раздражитель­ный, плохо управляемый); особо отметьте, если ребенок лени­вый или левша;
* как общается с окружающими (со взрослыми, с детьми);
* что вы знаете об особенностях его мышления, памяти (воспринимает только конкретный материал, владеет абстракт­ными понятиями, может обобщать; память - хорошая или пло­хая);
* как развита речь (произносит правильно все звуки, непра­вильно несколько звуков, заикается, пересказывает, употребляет распространённые предложения, пользуется эпитетами, речь бедная, односложная; умеет ли понять смысл картинки, рисунка, рассказа).

Если вы занимались или занимаетесь у логопеда, не забудьте сообщить об этом.

**Рассмотрим основные ошибки, которые совершают родители, и тем самым тормозят процесс адаптации к школе.**

Самой частой ошибкой взрослых являются изменения требований, которые предъявляются ребенку с началом обучения: «Ты уже взрослый – теперь у тебя есть домашние обязанности!», «Ты теперь большой – ты уже можешь оставаться один дома»… В результате ребенок сразу же оказывается в центре социальных перемен; неожиданно то, к чему он привык, меняется.  Конечно, это не означает, что у ребенка, учащегося в школе,  не должно быть определенных обязанностей. Но важно не совмещать начало учебного года и появление обязанностей дома, а также изменять жизненный уклад семьи. Все эти перемены должны происходить в различное время.

Еще одной ошибкой родителей являются мысли о том, что ребенок с началом обучения уже обретает алгоритм того, как ему учиться. К сожалению, вчерашний детсадовец еще не умеет организовывать и настраивать себя на обучение. И это вполне нормальная ситуация. Домашние задания - это не столь значимое и интересное для ребенка, и подтолкнуть его на первый шаг может быть не просто. Ребенку хочется поиграть машинкой еще минутку, а зачастую минутка превращается в целый час, отведенный на выполнение домашних заданий…. В этой ситуации наказания и ругань не помощники. Вам необходимо научить ребенка распределять свои силы и время. Помогите ребенку с выполнением домашних заданий, чтобы он понял основные этапы и порядок выполнения работ.

Ребенку важно чувствовать интерес и положительные эмоции среди одноклассников, ему необходима оценка сверстников, их отношение, ведь все дети стремятся заполучить уважение и доверие среди ребят. Старайтесь поддержать ребенка в его стремлении общаться с одноклассниками: разрешайте ходить в гости, позволяйте приглашать гостей к себе домой, принимайте участие в школьных мероприятиях. Не отзывайтесь негативно об одноклассниках ребенка.

В процессе обучения в начальных классах статус учителя достаточно высок для всех детей. Конечно, ведь это необходимое условие для развития доверия к педагогу, укрепляется желание учиться. Поэтому со стороны родителей недопустимы отрицательные отзывы в адрес учителя. При отсутствии авторитета у педагога ребенок может утратить интерес к обучению, начинаются проблемы с дисциплиной.

 Следует учитывать, что во время адаптации к школе легкая возбудимость, двигательное беспокойство и другие проявления эмоциональной неустойчивости – явления допустимые и простительные. От терпения, сдержанности, внимания родителей зависит успешность адаптации ребенка к школе.

**Предостережения родителям**

Многие родители начинают думать об образовании ребёнка задолго до школы. Но редко кто из взрослых осознаёт реальную трудность и сложность школы. Не только учёбы как таковой, а всего комплекса учебных нагрузок - интеллектуальных, эмо­циональных, физических.

Действительно, понимаем ли мы, взрослые, что учиться трудно? А главное - готовы ли мы к школьным трудностям и к школьным неудачам своих детей?
 Школьные трудности неизбежны, но кто-то пройдёт их не­заметно, а для кого-то они могут стать непреодолимым препят­ствием. Здесь многое зависит от взрослых, от их помощи и под­держки.

Подготовка к школе и школьные успехи взаимосвязаны. Чем больше наши старания до школы, чем больше внимания мы уде­ляем детям, тем выше родительский уровень притязаний, тем больше надежд, тем желаннее успехи, только успехи. К сожале­нию, желания родителей не столь уж часто совпадают с воз­можностями детей, очень горькими бывают разочарование, огорчение, растерянность, когда у малыша, на которого возлага­ли столько надежд, неудачи следуют одна за другой.

Родители в таких случаях часто бывают нетерпеливы, нетер­пимы и эгоистичны, хотя оправдывают это «благими намере­ниями». Но какими бы ни были оправдания, раздражение, кри­ки, выяснение отношений, наказания - всё это дополнительные стрессовые ситуации, это всегда ребячья боль от непонимания и обиды. Главное, что это только усугубляет трудности и созда­ёт новые проблемы.

Сейчас можно отдавать ребёнка в школу как можно раньше, но рассчитываем ли мы силы ребёнка? Кому-то по силам все школьные нагрузки и в 6 лет, а кому-то полезнее провести ещё годик дома или в детском саду. Не потому, что ребёнок к учёбе не готов, а потому что он не готов к школе, к существующей системе обучения, к тому объёму школьных нагрузок, с кото­рыми он должен будет справиться. И дело здесь не только и не столько в уровне интеллектуального развития ребёнка, сколько в возрастных особенностях его функционального разви­тия, в резервах его организма, в состоянии здоровья, но об этом мы почти не задумываемся.

 **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ИДЕАЛЬНОГО ПЕРВОКЛАССНИКА**

1. **Педагогическая готовность:**
* навыки чтения;
* навыки письма;
* навыки рисования;
* звуковая культура речи (чистая речь);
* умеет развернуто ответить на вопрос;
* хороший словарный запас;
* хорошая общая осведомленность.

**2. Интеллектуальная готовность:**

* дифференцированность восприятия как основа мышления;
* развито воображение;
* хорошая ориентировка в пространстве и времени;
* развито наглядно-образное мышление (умение выделять существенное в явлениях окружающей действительности, а также умение сравнивать их, видеть сходное и отличное);
* развита тонкая моторика рук (владение карандашом, ручкой, ножницами, навыки рисования);
* хорошая память;
* развита регулирующая функция речи (выполняет словес­ные инструкции);
* интеллектуальная активность (умение превратить учебную задачу в самостоятельную цель деятельности);
* предпосылки абстрактно-логического мышления (способ­ность понимать символы, формулировать вопросы, самостоя­тельно рассуждать, находить причины явлений и делать простые выводы).

**3. Мотивационная готовность:**

* выраженность познавательных интересов;
* стремление освоить роль школьника (хочет ходить в шко­лу, иметь портфель и т. п.);
* принятие системы требований, предъявляемой школой и учителем.

**4. Эмоционально-волевая готовность:**

* умение управлять своим поведением (на уроке, во время перемены);
* сохранение работоспособности в течение одного урока и в течение учебного дня;
* эмоциональная устойчивость (регуляция эмоций);
* произвольная регуляция внимания (концентрация, устой­чивость, переключение внимания);
* умение задерживать свои импульсы (например, не переби­вать других в разговоре);
* умение продлить действие, приложив к этому волевое усилие.

**5. Коммуникативная готовность:**

* желание общаться со взрослыми и детьми;
* умение установить контакт с учителем;
* сохранение чувства дистанции;
* способность к личностному контакту со взрослым (в про­тивовес ситуативному);
* умение устанавливать контакт со сверстниками;
* умение войти в детский коллектив и найти свое место в нем;
* умение выполнять совместную работу;
* умение поддерживать равноправные взаимоотношения со сверстниками.

Родители, не забывайте, что детство бывает только один раз в жизни, и оно приходится на то время, когда Ваш ребенок ходит в детский сад.