Поступление в школу – трудный и волнительный период для первоклассника и его родителей. Меняется социальная ситуация, круг общения малыша. Возрастают требования к нему, расширяется круг обязанностей. От того, насколько успешна адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость, и даже здоровье

Адаптация ребёнка к школе это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.

Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем. На уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут, а это бывает для первоклассника просто физически тяжело. На переменах также нужно соблюдать дисциплину, нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности. Это проявляется в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях. Ребёнок может капризничать, часто плакать. Возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность. Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.

**Этапы адаптации ребёнка к школе**

1. Ориентировочный. Для него характерна бурная реакция, силы и возможности организма работают в стрессовом режиме. Ребёнок изучает новую для себя обстановку, подстраивается под неё. Обычно период занимает 2–3 недели.
2. Неустойчивое приспособление, когда школьник понемногу начинает находить оптимальные формы поведения. Реакции становятся более спокойными.
3. Устойчивое приспособление, когда ребёнок находит нужные способы реагирования на различные ситуации, и это становится для него привычным. Энергетические затраты при этом снижаются, он уже не испытывает стресс.

Проблема адаптации ребёнка к школе успешно разрешается внимательным и грамотным подходом учителя, школьного психолога. Но самое главное для маленького ученика – любовь, уважение, поддержка родителей.

**Памятка родителям**

**Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:**

* Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
* Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
* Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.
* Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, подавайте витаминные препараты.
* Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
* Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

**Чтобы психологически адаптироваться к школе:**

* Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
* Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
* Покажите, что вы любите малыша.
* Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
* По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
* Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать целей.
* Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
* Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Ищите ответы в психолого-педагогической литературе, приводите примеры из жизни.
* Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.
* Учитель — непререкаемый авторитет.
* Спокойно воспринимайте замечания учителя в адрес ребёнка, внимательно выслушайте, спросите совета.
* Психологически поддерживайте ребёнка: будите его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!