

Поступление в школу - важный момент в жизни ребенка. И хотя поначалу все дети воспринимают школу как новое развлечение, со временем наступает понимание того, что школа – это серьезно. Каждый день туда нужно ходить, выполнять требования учителя, подчиняться правилам школьной жизни и даже дома - делать уроки. Вот тут и начинаются проблемы, которые важно решить именно сейчас. Дальнейшая успеваемость и стремление учиться закладываются в первый школьный год.

Адаптация - приспособление организма к новым условиям. От адаптации зависит успешность овладения учебной деятельностью, комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни:

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Признаками успешной адаптации можно считать:

1. Ребенку нравится в школе
2. Формирование адекватного поведения
3. Установление контактов с учащимися, учителем
4. Овладение навыками учебной деятельности
5. Не испытывает неуверенности, страха

О трудностях адаптации могут свидетельствовать следующие признаки:

1. Усталый, утомленный вид ребенка
2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие события
4. Нежелание выполнять домашние задания
5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников
6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой
7. Беспокойный сон
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Как же помочь ребенку быстрее приспособиться к школьной жизни?
Что должны сделать родители?**

1. Поддерживать стремление малыша стать школьником. Искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям

помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе, и объясните их необходимость.
3. Интересуйтесь школьными новостями. Встречая ребенка, не забудьте спросить: «Как успехи в учебе?» Если малыш сам жаждет с ходу поделиться школьными впечатлениями, не откладывайте разговор на потом.
4. Ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Естественно, что у него может что-то не сразу получиться. Все имеют право на ошибку.
5. Составьте вместе распорядок дня, следите за его соблюдением. Вечером полезны прогулки и игры на свежем воздухе. А в 21 час первокласснику пора спать.
6. Чаще хвалите малыша за его успехи. Не сравнивайте сына или дочь с другими детьми. Старайтесь объективно оценивать их возможности. Вместо того, чтобы пенять: «Посмотри, как быстро справилась с заданием Даша, а ты что? Давай быстрее». Лучше скажите: «Сегодня ты выполнил задание быстрее, чем вчера. Молодец!»
7. Научите ребенка отдыхать. Необходимо чередовать физическую и психическую нагрузки с активным отдыхом.

Как помочь ребенку в подготовке домашнего задания?

1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.

- Рабочее место должно быть достаточно освещено.
- Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки.
- Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

2. Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.

- Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.
- Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

3. Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом.

- Своевременно устраивайте небольшие перерывы. Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно! Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 мин. К концу начальной школы оно может доходить до 30-40 мин.
- На перерыв достаточно 5 мин., если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны и др.).

4. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

- Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания (пусть с ошибками) воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

5. Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

- Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.

6. Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий.

- Подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.
- На первых порах при выполнении домашнего задания дети могут делать много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, чрезмерного напряжения, быстрого утомления.

7. Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво.

- Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка.