

# Помощь в адаптации первоклассника

## Актуальные вопросы

*Первый год обучения в начальной школе – самый трудный.*

*Начало обучения – это не только новые контакты, отношения, обязанности, новый статус ученика, но и принципиально новые условия деятельности, большие физические, эмоциональные и умственные нагрузки.*

### **Какова главная задача родителей в период адаптации ребенка к школе?**

Основная задача родителей в помощи первокласснику - эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации его собственных действий по выполнению школьных правил.

### **Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?**

- Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).
- У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).
- Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, отвечает агрессивно, лезет в драку).
- Ребенок отказывается идти в школу.

### **Как можно снимать стресс?**

- Обеспечить теплую, естественную, спокойную манеру поведения взрослых дома.
- Продолжить традиционные "детские" ритуалы укладывания, еды, умывания, совместной игры-обнимания, чтения на ночь, которые были приняты в дошкольном детстве ребенка.
- Организовывать спортивные игры на воздухе (с мячом, скакалкой), рисование красками, игры с водой, песком.
- Ограничить воздействие постоянных раздражителей (телевизора, приемника).
- Радуйте ребенка походами в театр, цирк.
- Проводите больше времени на природе.

## **О чем лучше спросить ребенка, когда он возвращается из школы?**

Психологи установили, что родители своими вопросами о школе показывают ребенку свои приоритеты и ценности.

Именно то, о чем Вы все время спрашиваете и покажет ребенку, что для Вас в жизни главное, а что второстепенное. Он интуитивно будет ориентироваться, скорее всего, на Ваши ценности. Это не означает, что он и будет развиваться именно в соответствии с вашими желаниями. Часто бывает так, что слишком резко заявленные родителями приоритеты вызывают тяжелейшие кризисы у ребенка, ощущающего, что он не в состоянии соответствовать этим родительским запросам. Иногда, наоборот, ориентируясь на интересы родителей, ребенок начинает игнорировать образовательные ценности школы.

По Вашим вопросам о школе ребенок должен понять, что Вам интересно все, что с ним происходит, что Вам важны его успехи, но Вы любите и принимаете его таким, каков он есть.

## **Как относиться к неудачам ребенка, почти неизбежным в начале школьной жизни?**

Родители часто относятся резко отрицательно к первым неудачам ребенка. Негативные оценки взрослых повышают тревожность ребенка, его неуверенность в себе и своих действиях. Постоянные опасения ребенка услышать негативные оценки со стороны домашних приводят к страху сделать ошибку. Это отвлекает ребенка от смысла выполняемых им заданий и фиксирует его внимание на мелочах, заставляет переделывать, исправлять, бесконечно перепроверять. Стремление сделать работу как можно лучше на этом этапе только ухудшает дело. Особенно сильно это проявляется у тревожных, неглупых, исполнительных детей.

Поэтому самое правильное отношение к первым неудачам ребенка - отношение понимания, поддержки, помощи: "У тебя все получится. Я тебе помогу". Важно создать условия для переживания ребенком (хотя бы иногда) собственной победы.

**Многое на пути адаптации зависит от Вас!**

**Поддержите своего ребенка!**