**Ваш ребенок - первоклассник!**

В жизни ребенка появился новый детский коллектив, новый режим дня, новый и очень важный человек – Учитель! И ко всему этому нужно еще привыкнуть.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.  
Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Адаптация – период не бесконечный, и рано или поздно все дети, без исключения, привыкают к новым правилам,  требованиям, к своей  новой роли в семье и обществе.

Выделяют физиологическую, социальную и учебную адаптацию.

**Физиологическая адаптация** - на данном этапе все системы организма находятся «в полной боевой готовности». Неудивительно, ведь ребенку приходится длительное время сохранять статическую позу, сосредотачивать внимание, на него обрушивается поток новых впечатлений, умственное напряжение и эмоциональная нагрузка чрезвычайно высоки. Поэтому  адаптацию могут сопровождать двигательное возбуждение или наоборот, заторможенность, вялость, усталость, снижение аппетита, головные боли. Внимательные к потребностям своего ребенка родители не будут считать такое поведение признаком избалованности, а постараются максимально разгрузить нервную систему первоклассника и найти возможность для дополнительного отдыха. Как не банально это звучит, но именно полноценный сон (не менее 11 часов в день, желателен дневной сон), соблюдение режима дня и двигательная активность ребенка – основные слагаемые успеха адаптационного периода.

**Социальная адаптация** связана с необходимостью строить   отношения в новом детском коллективе и с новым значимым взрослым, притом в новой социальной роли.

В ходе такой адаптации ребенок постоянно получает разностороннюю информацию о своем коллективе, его нормах, ценностях, о системе деловых и личностных взаимоотношений в группе, о социально-психологической позиции отдельных членов группы в структуре взаимоотношений, о групповых лидерах.

**Учебная адаптация –** выражается в определенном уровне овладения обще учебными умениями и навыками, в формировании некоторых необходимых качеств личности в развитии устойчивого положительного отношения к учению.

**Стоит отметить, что существует три уровня адаптации:**

**Высокая степень адаптации**

Дети адаптируется к школе в течение первых двух-трех месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем.

**Средняя степень адаптации**

Эти дети имеют более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают небольшие трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям.

**Низкая степень адаптации**

Социально-психологическая адаптация этих детей связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников

**Родителям стоит обратить внимание и на проявление признаков дезадаптации:**

* Нет интереса к внеучебной жизни класса, ребенок не имеет поручений, не участвует в праздниках, его с трудом можно дозваться на внеклассные и внешкольные мероприятия.
* Нет друзей в классе, в школе. После уроков идет домой один, даже если по дороге с одноклассниками.
* Родители не знают имен одноклассников, учителей-предметников. Часто имен учителей-предметников не знает и сам ребенок. О жизни школы родители узнают из разговоров с классным руководителем.
* Ребенок часто переспрашивает на уроке и во время классного часа. Самостоятельно не выполняет задания, какие-то внеурочные поручения. Не проявляет инициативу.
* Похудел, жалуется на головную боль.

**О дезадаптации могут говорить и реакции активного и пассивного протеста.**

* **Реакции активного протеста.** Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.
* **Реакции пассивного протеста.** Ребенок редко отвечает на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным делам. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем.

Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и т.д.) сообщите об этом классному руководителю. Именно изменениями в семейной жизни часто объясняются внезапные перемены в поведении детей.

Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.

Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.

Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.

**Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.**

*Педагог-психолог*

*Воскресенская Анна Викторовна*