

## АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ПЕРВОМ КЛАССЕ

Поступление в школу – это важный шаг в жизни каждого ребенка, поэтому родителям стоит подготовиться как к психологическим, так и физиологическим переменам в организме ребенка. На данном этапе ребенок адаптируется к учебному заведению и новым людям, что является стрессом для маленького организма и влечет за собой психологические и физиологические перемены.

**Адаптация** длится всего 1-2 месяца и состоит из нескольких этапов. От того как она пройдет, зависит всё дальнейшее обучение ребенка в школе. Каждый ребенок индивидуально переносит период адаптации: кто-то ругается, кто-то отказывается идти в школу, плачет, закрывается в себе, становится молчаливым, болезненно воспринимает замечания учителей или критику.

В период адаптации у детей наблюдается увеличение количества заболеваний, которые называются функциональными отклонениями. Они вызваны нагрузкой на психику ребенка, которая появляется в связи с увеличением требований, появлением различных заданий.

**Выполнение домашних уроков** – задания, которые получает ребенок на дом необходимо выполнять днем, а не в конце дня, так как ребенок к вечеру устает. Ученые считают, что мозговая активность ребенка имеет два пика: 9-12 и 16-18, поэтому именно в это время следует делать уроки. Не принуждайте ребенка делать сразу все задания, постарайтесь придерживаться графика – 20 минут занятий, 10 минут перерыв.

**Сон.** Важно, чтобы ребенок ложился спать не позже 9 часов вечера. Дети семи лет должны спать около 11 часов в сутки. Хорошо выспавшись утром, ребенок успеет позавтракать, сделать утреннюю гимнастику и взбодриться перед началом занятий. Очень важно после сна будить ребенка спокойно и ласково, проснувшись, он должен видеть улыбку родителей и слышать мягкий голос. Ласковые слова в конце дня перед сном помогут ребенку снять напряжение за день.

**Общение с ребенком.** Не нужно прощаясь с ребенком употреблять фразы-установки: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня были только хорошие отметки!», «Если ты сделаешь это, тогда получишь то...». **Это вселяет ребенку боязнь и неуверенность за ещё не сделанный негативный проступок. Таким образом, он заранее начинает чувствовать свою вину.** По завершению дня не начинайте свою встречу с множества вопросов, а спросите, как прошел день и дайте ребенку отдохнуть. Лучше всего пожелать хорошего дня или поприветствовать ласковыми словами, в случае огорчения приободрить. **Найдите в течение дня хотя бы 30 минут на общение только с ребенком. Кроме того, все члены семьи должны придерживаться одной тактики общения, а все разногласия относительно педагогики необходимо решать без его присутствия.**

**Отношения с учителями.** Если ваш ребенок получил замечание от учителя, не спешите устраивать взбучку. Поговорите с учителем без присутствия ребенка, а потом спокойно объясните ему, в чем он был неправ.

Дорогие родители, помните, что во многом успеваемость ребенка зависит от вашего общения, умения дослушиваться и быть терпеливыми в такой важный момент для первоклассника, как взросление и становления самостоятельным, поэтому постарайтесь в этот период окружить ребенка максимальной заботой и лаской.