|  |  |
| --- | --- |
| **Как помочь ребенку адаптироваться к школе** | **C:\Documents and Settings\ШКОЛА №4\Рабочий стол\Рисунок6.png** |

1. [Как дошкольник становится школьником](http://sc135.vega-int.ru/sc135/psiholog/1kl.php#1)
2. [Как правильно хвалить ребенка](http://sc135.vega-int.ru/sc135/psiholog/1kl.php#2)
3. [Как поддержать в ребенке желание учиться](http://sc135.vega-int.ru/sc135/psiholog/1kl.php#3)
4. [Как помочь первокласснику справиться со школьными нагрузками и напряжением периода адаптации.](http://sc135.vega-int.ru/sc135/psiholog/1kl.php#4)

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в жизни ребенка, но оно не менее важно и для нас самих. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Обычно от поступления ребенка в школу мы ожидаем очень многого. Нам кажется, что первого сентября наш ребенок, как по волшебству, изменится, станет настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Порой, искренне желая ребенку добра, мы говорим: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Но что же происходит в реальности? Никаких волшебных изменений с ребенком не происходит. И второго, и третьего, и десятого сентября он остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать нашим требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется тревога не выполнить родительские наставления, обмануть ожидания взрослых.

Важно, чтобы мы понимали: невозможно стать школьником в один прекрасный момент. Должно пройти время, прежде чем наш малыш станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. В первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу.

**Как дошкольник становится школьником**

Маленький первоклассник сочетает в себе и школьника, и дошкольника. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования являются реальными и абсолютно выполнимыми для ребенка. От нас же требуется предъявить ему разумные ограничения в том, что касается учебы (понятно, что школа и домашние задания требуют все-таки школьных форм поведения и более серьезного отношения) и терпимо относиться к проявлению «дошкольничества».

Нам необходимо помнить, что ребенок имеет право на дошкольные формы поведения. Это значит, что не стоит обсуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется нам пустой тратой времени. Такое представление мы невольно передаем нашим детям, например, когда радуемся, если видим у него в руках книжку, и никак не реагируем на игрушку. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником — плохо. А теперь давайте представим, каково в этой ситуации ребенку, который понимает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил заниматься уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную ситуацию, разрешить которую ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть, либо мучается угрызениями совести, либо начинает делать все наоборот («Все равно буду!»).

Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если мы активно поощряем его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что мы не только говорим: «Какой молодец, взял книжку и читает!», но также и «Как, же ты здорово умеешь играть!».

Многим детям свойственно даже некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Роль игры в жизни ребенка с возрастом уменьшается, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы. У каждого ребенка свой темп развития, и каждый перестает играть в своем возрасте.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идёт в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать?

**Как правильно хвалить ребенка**

Обучение в школе — это совершенно новая деятельность для ребенка. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах для ребенка необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему на первых порах для ребенка особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника — это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает, что для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», — то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ребенку трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что очень трудно найти, за что ребенка похвалить, В этом случае нужно найти что-то такое, что у ребенка все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

**Как поддержать в ребенке желание учиться**

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для ребенка, как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего нам самим. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит от отношения к ним нас самих. Если мы, говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие оценки, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаем нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что получил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют, прежде всего, оценки. А вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» — дают ребенку понять, что главное в школе — учение и общение. Для многих детей оценка — это оценка не его работы, а его самого. Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший. Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому оценки, которые получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на наше мнение о нем и на наши чувства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Иногда нужно подчеркнуть ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить у ребенка: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что — не очень?»

Если ребенок сильно переживает из-за оценок, можно помочь ему с помощью приёма «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если со стороны взрослого это не просто утешение, а совместное обсуждение задания с ребёнком. Например, это может выглядеть так: «Да, задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получились очень красивые цифры».

Конечно, школьная жизнь — это не только радостные моменты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ребенку возможность выразить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься. Как ты можешь так говорить!» — мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось», — мы оказываем ребенку необходимую эмоциональную поддержку, выражая ему свое понимание.

**Как помочь первокласснику справиться со школьными нагрузками и напряжением**

Начало обучения в школе для ребенка — это, прежде всего большие нагрузки. Даже если ребенок посещал школу будущего первоклассника или ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания — все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребенка — скорее всего, признак переутомления. Иногда ребенок сам говорит о том, что он устал. Как же можно избежать переутомления?

Прежде всего, необходимо создать для ребенка щадящий режим. Если ребенок привык спать днем, лучше сохранить для него дневной сон или, хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. По возможности лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером (общее время — не более полутора часов).

В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение. Важно, чтобы занятия спортом не переутомляли ребенка.

И, наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать 1 часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Возможно, задание не будет выполнено идеально. Но давайте задумаемся, что для нас важнее: здоровье ребенка или одна безупречно написанная строчка.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Мне хочется предложить вам один простой эксперимент. Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите такую фразу: «Мой ребенок — первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь переложите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на две эти строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы перекладываем ручку в другую руку. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, что у вас нет больше сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться ко мне, и мы вместе подумаем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.

*(в статье использован материал  
учебно-методического пособия «Здравствуй, школа!»  
под редакцией Пилипко Н.В.)*