**Консультация для родителей «Организация адаптации учащихся»**

Цель: помочь родителям разобраться в трудностях, которые испытывает их ребёнок в период адаптации к обучению в школе.

Задачи:

познакомить родителей с проблемами первоклассников в период адаптации к школе;  предложить практические советы и рекомендации по преодолению трудностей адаптации.

1. **Вступление**

Следует отметить, что, пожалуй, в жизни ребенка нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь, как при поступлении его в школу. Между дошкольным детством и началом школьной жизни пролегает гигантская пропасть, и в один миг ее не одолеть, даже если малыш посещал детский сад, подготовительные курсы. Начало школьной жизни – серьезное испытание для детей, так как оно связано с резким изменением всего образа жизни ребенка. Он должен привыкнуть

к новому взрослому, к коллективу;

к новым требованиям;

к повседневным обязанностям.

И каждый без исключения ребенок проживает процесс приспособления к школе (процесс адаптации).

Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «адаптация», определим трудности, с которыми могут столкнуться первоклассники и их родители, а также поговорим о том, как преодолеть

1. **Что же такое адаптация?**

Адаптация - это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, требований, новому режиму жизнедеятельности.

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую.

Психологическая адаптация подразумевает приспособление психики (психические процессы: память внимание, речь, мышление, воля).

Физиологическая адаптация заключается в том, что организм должен привыкнуть работать в новом режиме.

**В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.**

- Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

- После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

У каждого первоклассника имеются свои особенности адаптации к школе. Знания об уровнях адаптации к школе помогут понять, как ребенок адаптируется.

*Высокий уровень адаптации.*

Ребенок хорошо приспосабливается к новым условиям, положительно относится к учителям и школе, легко усваивает учебный материал, находит общий язык с одноклассниками, прилежно учится, слушает объяснения учителя, проявляет большой интерес в самостоятельному изучению программы, с радостью выполняет домашние задания и т. д.

*Средний уровень адаптации.*

Ребенок положительно относится к школе, понимает учебный материал, выполняет самостоятельно типовые упражнения, внимателен при выполнении заданий, сосредотачивается только тогда, когда ему интересно, выполняет добросовестно общественные поручения, дружит со многими одноклассниками.

*Низкий уровень адаптации.*

Ребенок отрицательно отзывается о школе и учителях, жалуется на здоровье, часто меняет настроение, наблюдается нарушение дисциплины, не усваивает учебный материал, отвлекается на уроках, не регулярно выполняет домашние задания, при выполнении типовых упражнений требуется помощь учителя, не ладит с одноклассниками, общественные поручения выполняет под руководством, пассивен.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

**В период 6-7 лет** происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Для оптимизации адаптационного периода первоклассников им необходимо помочь познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

*Проблема адаптации в школе первоклассника – причины и признаки дезадаптации.*

Под дезадаптацией можно понимать выраженные проблемы, которые не позволяют ребенку учиться и возникновение любых трудностей, связанных с учебой (ухудшение психического и физического здоровья, трудности при чтении и письме и т. п.). Иногда дезадаптацию трудно заметить.

***Наиболее типичные проявления дезадаптации:***

Расстройства психики:

Нарушение сна;

Плохой аппетит;

Усталость;

Неадекватное поведение;

Головные боли;

Тошнота;

Нарушение темпа речи и т. п.

Невротические расстройства:

Энурез;

Заикание;

Неврозы навязчивых состояний и т. п.

Астенические состояния:

Снижение массы тела;

Бледность;

Синяки под глазами;

Низкая работоспособность;

Повышенная утомляемость и т. д.

Снижение сопротивляемости организма к окружающему миру: ребенок часто болеет.

Снижение учебной мотивации и самооценки.

Повышенная тревожность и постоянное эмоциональное напряжение.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год.

От того, насколько эффективно пройдет процесс адаптации, будут во многом зависеть удачи, эмоциональное состояние ребенка, его дальнейшее отношение к школе. При успешной адаптации учеба воспринимается как увлекательный процесс общения со сверстниками и педагогом. В ином случае школа превращается в безрадостную повинность. Поэтому очень важно вовремя помочь начинающему ученику справиться со всеми возникающими трудностями.

1. **Как помочь ребенку адаптироваться к школе?**

**1) Соблюдайте режим дня.**

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Итак, первоклассникам необходимо полноценное питание и строгий режим дня.

* После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.
* Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается,что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.
* Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера, только тогда ночной отдых будет действительно полноценным.
* Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
* Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.

-) Очень важно, чтобы ребенок ежедневно гулял на улице, т. к. для детей этого возраста характерна большая потребность в двигательной активности.

-)Еще один очень важный момент: первоклассники – все еще маленькие дети, поэтому нужно обязательно оставлять им ежедневно время для игр.

-) Составьте распорядок дня.

Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребенок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем первоклассник научится без распорядка распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности.В расписание необходимо включить только основные моменты: уроки в школе, домашнее задание, кружки и секции и т. д. Не включайте в расписание время игр и отдыха, иначе он все время будет отдыхать.

**2) Выделите для ребенка его личное пространство.**

Это может быть либо целая комната, где он сможет спокойно заниматься, либо собственный письменный стол.

Если квартирные условия не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы не должны отрывать его во время занятий, и на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину.

Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

**3) Учите ребенка самостоятельности.**

Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.

-) «Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь.

Не нужно вмешиваться во все, что делает ребенок. Иначе он начнет думать, что не способен справиться с заданием самостоятельно.

-) Правильная помощь – это небольшие поэтапные подсказки и наводящие вопросы, которые подводят ребенка к верному действию, но не преподносят готовый ответ. Например, посоветуйте первокласснику посмотреть, как выполнено похожее задание в классной работе. Ребенок будет благодарен Вам за такую помощь, у него останется ощущение самостоятельно выполненной работы, что поднимет его самооценку и снизит тревожность.

-) Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам запастись терпением и помочь ребенку.

-) Нельзя говорить детям что-нибудь типа «пока не сделаешь уроки, не пойдешь гулять» или «сделаешь ошибку в домашнем задании – не получишь шоколадку». Такие заявления могут отбить интерес к учебе, а школа и все связанное с ней не должно вызывать у ребенка негативных эмоций.

-) Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

Попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

-) Дайте ребенку время! Не делайте за него то, что он может сделать сам. К примеру, если первоклассник «долго возится» собирая портфель, но делает это самостоятельно, его нужно поощрять, а не подгонять и не перехватывать инициативу. Ваше терпение будет вознаграждено в будущем самостоятельностью ребенка.

**4) Развивайте учебную мотивацию.**

Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а так же мотивов достижения.

-) Формируйте культ интеллекта в семье. Объясняйте ребёнку,что бесполезных знаний нет: всякое знание приносит пользу, только одно – сегодня, другое – завтра.

-) Нужно ставить ребёнка в ситуацию размышления. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать…

-) Нужно научить ребёнка анализировать свою работу. Не указывать на совершённую ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её. Необходимо развивать внимание и память ребёнка

-) Благоприятно действует на него ситуация успеха. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа. Всегда можно найти какие-то успехи ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми.

-) Хвалите ребенка! В любой работе найдите, за что можно похвалить. Даже, если ребенок не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

Родителям следует помнить, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

-) Оценивая результаты деятельности ребёнка, не переносите их на личность самого ребёнка. Он как личность всегда хороший и желанный для своихродителей. Нельзя сказать: «Ты всегда неаккуратный»,а нужно: «Вот эта часть работы сделана неаккуратно».

-) Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учиться чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите. Хвалите за каждый даже совсем крошечный успех.

**5) Развивайте навыки общения.**

Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности. Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего, покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

**6) Развивайте способность управлять своими эмоциями (развитие произвольности поведения).**

Школьник должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу. В этом ему могут помочь дидактические игры и игры по правилам. Многие дети только через игру могут прийти к пониманию многих школьных заданий.

**7) Первый учитель – непререкаемый авторитет.**

Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем. Иначе ребенок может потерять интерес к учебе.

**8) Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе.**

-) Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль.

-) Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных. Поставьте вопрос так:«Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

-) Интересуйтесь его успехами и неудачами, общайтесь с учителем не только на родительских собраниях, а и с глазу на глаз, не дожидаясь, пока он сам вас вызовет. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидите своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое.

Родители и школа воспитывают ребенка не «посменно», а вместе.

**9) Не следует ждать от первоклассника невероятного прогресса или каких-либо сверхдостижений с первых дней учебы в школе.** Начальная школа должна поддержать у ребенка желание учиться, с которым он пришел в первый класс, и привить интерес к приобретению новых знаний в будущем. Задача родителей – быть терпеливыми и внимательными, поддерживать малыша в этот сложный период и показывать свою любовь к нему. Тогда в будущем он обязательно порадует вас своими достижениями в учебе.

**Успехов вам!**