

*Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будут следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.*

### **Правильная мотивация — залог успешной учебы**

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательной программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

### **Адаптация первоклассников: советы родителям**

- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.

- Помните, что [похвала — это стимул к новым победам](#). Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

### **Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе**

Насколько успешно привыкает ребенок к новым условиям, поможет понять небольшое тестирование. Эта анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?
  - неохотно (ДА);
  - без особой охоты (ВДА);
  - охотно, с радостью (А);
  - затрудняюсь ответить.
2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?
  - пока нет (ДА);
  - не совсем (ВДА);
  - основном, да (А);
  - затрудняюсь ответить.
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
  - скорее нет, чем да (ДА);
  - не вполне (ВДА);
  - в основном да (А);
  - затрудняюсь ответить.
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
  - иногда (ВДА);
  - довольно часто (А);
  - затрудняюсь ответить.
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
  - в основном отрицательные впечатления (ДА);

- положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
  - в основном положительные впечатления (А).
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
7. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
- довольно часто (ДА);
  - иногда (ВДА);
  - не нуждается в помощи (А);
  - затрудняюсь ответить.
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
- перед трудностями сразу пасует (ДА);
  - обращается за помощью (ВДА);
  - старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
  - настойчив в преодолении трудностей (А);
  - затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
- сам этого сделать не может (ДА);
  - иногда может (ВДА);
  - может, если его побудить к этому (А);
  - как правило, может (А);
  - затрудняюсь ответить.
10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?
- довольно часто (ДА);
  - бывает, но редко (ВДА);
  - такого практически не бывает (А);
  - затрудняюсь ответить.
11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
- нет (ДА);
  - скорее нет, чем да (ВДА);
  - скорее да, чем нет (А);
  - затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

- А — адаптация;
- ВДА — возможна дезадаптация;
- ДА — дезадаптация.

## **Памятка родителям первоклассников по адаптации**

Если вы хотите сформировать у ребенка положительное отношение к школе и учебному процессу, учитывайте определенные советы родителям первоклассников в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

- Будьте малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
- Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
- Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
- Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без замечаний» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поспевайте на несколько ласковых слов.
- Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
- Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.
- Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
- Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
- Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.
- Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашних возможных трудностях.