**Памятка для родителей первоклассников**

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация.

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 ребенка.

Психологическая адаптация.

Начало учебы - трудное время для ребенка. Его жизнь резко изменилась, он испытывает сильное нервное напряжение. В этот период у детей часто начинаются капризы, резкие перепады настроения, истерики. Почему это происходит? Ваш ребенок испытывает стресс.

Стрессом называют любое сильное воздействие, не преходящее границ адаптивных возможностей нервной системы.

Любые серьезные жизненные перемены (даже позитивные) – стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка. Но в отличие от взрослых, ребенок не имеет опыта проживания перемен и потерь. Ребенок не может знать и понимать, что скоро то, что кажется чужим, станет привычным, незнакомые ребята станут товарищами, исчезнет путаница с кабинетами, где проходят уроки.

Что желательно делать и как себя вести для облегчения адаптации ребенка к школе.

Ежедневно ненавязчиво интересуйтесь школьной жизнью ребенка. Делитесь своим школьным опытом.

Всегда старайтесь найти то, за что можно похвалить ребенка (даже если это только красивый «хвостик» у буквы «б»), за малейшее достижение в учебной деятельности и в поведении, чтобы ребенок чувствовал себя успешным.

При неудаче в учебе, никогда не ставьте в пример конкретного ученика, или человека.

Не требуйте от ребенка того, чего он еще не умеет.

Не обсуждайте при ребенке ни положительные, ни отрицательные качества школы, учителя, одноклассников и их родителей.

Давайте ребенку возможность вести себя в свободное от учебы время, как дошкольник. Ему это очень надо. Играйте вместе с ребенком.

Гуляйте с ребенком не меньше 1-1,5 часов в день. Бег, подвижные игры, плавание помогут снимать напряжение. Но очень важно, чтобы занятия спортом не переутомляли ребенка.

Проявляйте участие к проблемам ребенка. Оказывайте ребенку эмоциональную поддержку.

Создайте для ребенка щадящий режим:

- Сохраните дневной сон (у кого он был до школы) или послеобеденный отдых.

- Ограничьте виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра, приглашение гостей или нанесение визитов.

- Сократите время просмотра телевизора и время, проводимое за компьютером (общее время не более часа).

- Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше спать, но в любом случае, не позже 9 часов вечера. (Детям 7 лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки).

Как понять, что адаптация проходит успешно?

1. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов, он удовлетворен процессом обучения.
2. Ребенок без особых затруднений справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
3. Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
4. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес.