**Простые правила для успешной адаптации первоклассников.**

Поступление в школу — это изменение всех привычных условий дошкольника, его вступление в новый социальный статус ученика. Такой сложный процесс у каждого протекает по-разному. Особенностями адаптации первоклассников к школе являются повышенная капризность, раздражительность, склонность к быстрой утомляемости. Неудивительно — с началом обучения возлагается немало ответственности, к которой малыш не привык. Новая роль подразумевает новые обязанности, например:

* рано вставать,
* собирать ранец,
* носить школьную форму,
* находить общий язык с учительницей,
* выполнять все требования,
* ровно сидеть за партой на протяжении нескольких уроков по 45 минут.

Чтобы привыкнуть к изменившимся обстоятельствам, требуется время и помощь родственников и близких, которые помогут первокласснику справиться с адаптацией к школе.

‍**Сколько же времени занимает адаптация в первом классе?** Принято считать, что адаптация первоклассников к школе может длиться от двух недель до нескольких месяцев, а возможно, и весь первый класс.

Если в семье поддерживается комфортный и дружелюбный климат, мама с папой не ругаются, выслушивают малыша, учитывают его мнение и поддерживают — адаптация ребёнка-первоклассника пройдёт легче и быстрее.

**Как помочь ребёнку в процессе адаптации к школе?** Вот несколько практических советов, которые помогут в школьной адаптации первоклассников.

***Совет 1. Отслеживайте собственное состояние.***

Самим взрослым бывает сложно, когда малыш впервые идёт в школу. Ведь это значит, что время летит, сын или дочь взрослеют и меняются.

Но если родитель не осознаёт своих чувств и не умеет проговаривать негативные эмоции, он может подсознательно копить в себе страхи и выплёскивать их на ребёнка. Поэтому научитесь обращать внимание на то, как вы себя чувствуете, и будьте честными с сыном или дочерью.

Не бойтесь прямо обсуждать и выражать свои эмоции — и не только во время адаптации первоклассников к школе, но и на постоянной основе. Дети очень тонко чувствуют, если родители скрывают что-либо и замыкаются в себе.

***Совет 2. Поддерживайте ребёнка во время адаптации.***

Иногда мамы и папы начинают требовать от малыша слишком многого, мотивируя это лозунгами «Ты же уже взрослый! В первый класс пошёл!». Но, несмотря на формальное начало школьного обучения, перед вами всё тот же малыш, который нуждается в заботе и поддержке.

Объясните ему, что ошибаться — это нормально, и что вы в любом случае останетесь на его стороне. Подчёркивайте его успехи, чтобы ребёнок сам понимал, где у него сильные стороны, а где надо напрячься. Помогайте верить в свои силы и хвалите. Дом малыша должен быть местом силы, крепостью, где можно отдохнуть и расслабиться. В процессе адаптации первоклассников важно всегда быть рядом с ребёнком и защищать от тревоги и неопределённости.

***Совет 3. Больше гуляйте.***

В идеале ребенок должен гулять каждый день по 2-3 часа.

***Совет 4. Организуйте рабочее место.***

Обеспечьте первокласснику свое рабочее место со спокойной обстановкой. Не экономьте на условиях: подходящая по возрасту мебель, освещение и школьные принадлежности берегут здоровье детей.

***Совет 5. Следите за здоровьем.***

Важно соблюдать режим в процессе адаптации детей к первому классу. Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка — не менее 9,5 часов. Отход ко сну желателен в промежутке от 21:00 до 21:30. Не забывайте и про питание — малыш должен хорошо есть и получать все необходимые витамины.

Следите, чтобы малыш не переутомлялся, и контролируйте его эмоциональное состояние.

***Совет 4. Интересуйтесь.***

Чтобы предотвратить возможные трудности адаптации первоклассника, важно узнавать, как обстоят дела в школе. Часто родителей беспокоит лишь вопрос «чем тебя кормили?», но нужно быть в курсе и остального. Расспрашивайте, как прошёл день, проявляйте интерес к его школьной, а не только учебной жизни.

***Совет 5. Помогайте.***

Поначалу, пока ребёнок не научился всё делать полностью самостоятельно, важно следить, чтобы он был готов к урокам, понимал материал, собирал ранец. Постепенно учите его делать это самостоятельно, но в первое время периода адаптации первоклассника лучше контролировать. Не стоит сразу взваливать на малыша всё бремя ответственности.

Таким образом, адаптация первоклассника будет успешной, если Вы будете учиться вместе с ребенком, объединитесь с ним против трудностей, станете союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни ребенка.

Всегда верьте в своего ребенка, и тогда все у него будет замечательно!