**Адаптация** – процесс ознакомления учащегося с учебным заведением и изменение его поведения в соответствии с требованиями и правилами организационной культуры учебного заведения.

**Цель адаптационного периода** - помочь ребятам познакомиться с одноклассниками, с учителями, с новой учебной ситуацией, обретение чувства уверенности.

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной как для родителей, так и для всей системы образования.     Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе.

**Признаки успешной адаптации (на заметку родителям).**

1. Ребенку в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. Старается прийти в школу пораньше, чтобы пообщаться с друзьями. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе – учение.
2. Ребенок не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
3. У него появились друзья-одноклассники.
4. Ему нравится его классный руководитель и большинство учителей предметников.

**Признаки дезадаптации (на заметку родителям).**

* 1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка;
  2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
  3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
  4. Нежелание выполнять домашнее задание;
  5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
  6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой;
  7. Беспокойный сон;
  8. Трудности утреннего пробуждения, вялость;
  9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

***Заповеди новичкам.***

1. Заповедь первая: «Люби учиться»
2. Заповедь вторая: «Не болтай»
3. Заповедь третья: «Не навязывайся»
4. Заповедь четвертая: «Не хвались»
5. Заповедь пятая: «Оправдывай доверие»
6. Заповедь шестая: «Не задирай нос: в классе все равны»
7. Заповедь седьмая: «Чувство меры - божий дар»

*Советы психологов по адаптации первоклассников:*

1. Важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников.
2. Необходимым условием успешной адаптации ребёнка в школе является и степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков. Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
3. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
5. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
6. Не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.

Дополнительные рекомендации родителям по адаптации детей в начальной школе

 1.   Изучайте своего ребенка, наблюдая за ним в различных ситуациях, что поможет лучше узнать своего малыша, те или иные черты его характера.

2.   Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.

3.   Не потакайте всем прихотям ребенка, не злоупотребляйте лаской, т.к. это может привести к упрямству и капризности.

4.   Не подавляйте тягу к самостоятельности.

5.   Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.

6.   Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.

7.   Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка, т.к. он боится лишний раз огорчить родителей.

8.   Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.

9.   «Это заветное желание каждого отца, каждой матери -чтобы детям хотелось хорошо учиться. Оно имеет своим источником желание принести матери и отцу радость. А это желание пробуждается в детском сердце лишь тогда, ребенок уже пережил, испытал радость творения добра для людей. Я глубоко убежден, что заставить ребенка хорошо учиться можно, побудив его к добрым поступкам для блага людей, утвердив в его сердце чуткость к окружающему миру, воспитав способность познавать душевный мир другого человека сердцем.» (Сухомлинский В.А.)

**Помните:** Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.