

Адаптация ребенка к школе.

Новикова Н.Н.,

психолог детской поликлиники ТОГБУЗ "ГКБ №4 г. Тамбова"

С началом нового учебного года актуальной становится проблема *адаптации* детей к школе. За время летних каникул дети отвыкают от школьной жизни, дисциплины и учебной деятельности. А для некоторых детей этот учебный год является первым в их жизни.

К признакам успешной адаптации относятся:

1. **Удовлетворенность ребенка процессом обучения.** Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. **Насколько легко ребенок 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. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, подкреплять познавательную мотивацию ребенка.
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.

Предлагаем Вашему вниманию *несколько правил для лучшей адаптации ребенка к школе:*

- Показывайте ребенку, что родители любят его, таким, каков он есть, а не его достижения.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком, поговорить «по душам».
- Искренне хвалите ребенка, честно отмечая все его, даже малейшие, успехи.
- Опасно добиваться успеха силой. Принуждение - худший вариант воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Полезно вести «детский банк» счастливых воспоминаний.

Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Само начало школьной жизни считается стрессом для 6–7-летних детей. Если ребенок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому дополнительные занятия лучше начинать *за год до школы или со второго класса*. Помните, что ребенок может концентрировать внимание около 30–40 минут. Поэтому домашнее задание нужно делать с перерывами и чередовать умственную деятельность с подвижными упражнениями.

Больше всего в течение первого года учебы дети нуждаются в эмоциональной поддержке и одобрении, именно в это время у них начинает формироваться самооценка. Будьте терпеливы, самая главная задача первого учебного года - сохранить и развивать у ребенка познавательную мотивацию.