**Адаптация ребенка к школе**

Все родители, чьи дети учатся в школе, знают, как непрост и сложен процесс вхождения в школьную жизнь. Трудности, подстерегающие ребенка уже в самом начале обучения в школе, многолики и прячутся буквально за каждым углом. Зазевается родитель на перепутье дошкольного и школьного возраста – и ребенок может попасть в категорию «трудных».

Цель нашего сегодняшнего собрания состоит в том, чтобы познакомить всех, кто небезразличен к жизни своих детей, их переживаниям и трудностям, с различными сторонами психологических проблем современного школьника.

Семилетний ребенок приходит в школу уже личностью, многое узнавшей, со своей картиной мира, со своими радостями и горестями, страхами и, конечно, с определенными стереотипами поведения в мире взрослых. И одним из серьезнейших испытаний, с которым он сразу же сталкивается, является сложность достижения внутреннего душевного равновесия между процессом обучения, в котором он может испытывать и трудности, и скуку, и серьезные неудачи, и потребностью в сохранении любви родителей и необходимостью принятия учителем.

По данным школьных гигиенистов и физиологов, в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще капризничают и упрямятся. Все это естественная реакция ребенка на резкие изменения привычного образа жизни. Этот период привыкания к новым нормам и правилам поведения, к другим требованиям принято называть адаптацией – восстановлением нарушенного равновесия между изменившимся внешним миром и собой. При благоприятных условиях процесс адаптации протекает около 2–3 месяцев. А вот пусковым механизмом дезадаптации (нарушения адаптации) является, как правило, наличие в процессе обучения стойкой психотравмирующей ситуации.

Многие психологи говорят о том, что самый страшный зверь, подстерегающий всех на пороге школы, – это ориентация родителей и детей на оценку. Некоторые папы и мамы очень «нервно» воспринимают отметки своих детей, как будто они поставлены им самим. Может быть, это происходит оттого, что родители относятся к отметке ребенка как к оценке их собственной родительской успешности. Другие родители могут испытывать страх перед школой, источником которого выступает их личный не всегда удачный школьный опыт. Но главное, что страхи взрослых часто находят свой выход в жестком контроле над ребенком и «оценочном» отношении к нему. Родители в разных вариантах сообщают ребенку о том, что именно он несет ответственность за их самочувствие, внутреннее состояние и переживания. «Учись хорошо, чтобы мне не было за тебя стыдно», «Только от тебя зависит, как я себя буду чувствовать на родительском собрании».

Ребенку приходится нести на своих плечах ответственность и за себя, и за эмоциональное состояние своих родителей. Многим детям такой груз оказывается не по силам. В этой психотравмирующей ситуации ребенок вынужден защищать себя и от школы, и от родителей, и от учения. И в итоге у него теряется интерес к самому процессу познания, то есть пропадает желание учиться.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

1) Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.

2) Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дому пораньше.

3) Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа.

Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

4) Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.

5) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Мы не встречали родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!». Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.