**Первоклашка: 6 проблем адаптации**

Вы купили малышу школьную форму, новый ранец, огромный букет и пустили слезу умиления на торжественной линейке? Не спешите расслабляться, все только начинается: ребенку, да и вам вместе с ним, предстоит привыкнуть к школьному распорядку, звонкам, незнакомым требованиям, новым правилам, и пакостям соседа по парте.

В результате из-за постоянных неудач первоклашка начинает чувствовать себя «малоценным» и пытается это компенсировать неудовлетворительным поведением.

Если ругать такого ребенка, то он вообще ополчается на целый свет.

**Ты знаешь, что такое школа?**

Взрослые подчас забывают: знание о том, что такое школа и с чем ее едят, не передается по наследству. Родителям особенно важно выяснить, как он представляет себе школу и занятия в ней. Для этого есть специальный тест.

**Ну, ты как? Привык?**

Как понять, адаптировался ребенок или нет? Если все проходит успешно, родители поймут это по улучшению работоспособности первоклашки в течение первого полугодия, успешному усваиванию школьной программы и нормальному самочувствию.

В противном случае, когда ребенок еще психологически не готов приспособиться к новым социальным требованиям, он:

* не в силах высидеть весь урок спокойно, часто отвлекается;
* на уроке витает в облаках и не может рассказать, о чем только что говорил учитель;
* не записывает задание на дом;
* носит в школу игрушки и достает их на уроках;
* со сверстниками ведет себя настороженно, замкнут, боится подойти и познакомиться, попросить принять его в игру;
* готов к уроку, но из-за своей стеснительности не решается рассказать стихотворение и запинается, читая вслух;
* боится перемен, в его поведении «читается» тревожность.

Не стоит волноваться, если по итогам первой четверти ребенок так и не привык к школьной жизни. Знающие люди утверждают: адаптация первоклашек может длиться от 2–3 недель до года.

**Не можешь – научим, не хочешь – заставим!**

Тысячу раз права была учительница, призывавшая родителей как можно мягче относиться дома к своему первоклашке. «Давайте в силу профессии я буду ругать, а вы – хвалить, обнимать, гладить по голове …» – говорила она.

Поддержка родных очень важна для новоиспеченного школьника. Причем, чем больше взрослых окажут ему эмоциональную помощь, тем успешнее и быстрее малыш привыкнет к условиям школы.

**Мини-пуп Земли**

Педагоги выделяют несколько проблем, которые могут возникнуть у ребенка в период «первоклассной» адаптации.

Чтобы помочь малышу в адаптации, постарайтесь привить ему знание элементарных норм поведения:

* нельзя толкать сверстников и отбирать у них понравившиеся вещи,
* необходимо вежливо отвечать на вопросы, делиться карандашами, ручками и ластиками и прислушиваться к мнению окружающих,
* важно внимательно слушать учителя и т. п.

Объяснить ребенку правила общения помогут игры и сказки.

**Да зачем мне эта школа?!!**

Отсутствие мотивации к учебе – вторая серьезная проблема, малыши в первую очередь стремятся в школе к общению. Попав в большой детский коллектив, они пытаются подружиться чуть ли не со всеми сразу. Получается, что все эмоции, мысли и силы малыша направлены на приобретение новых друзей, а не на учебу. В итоге – окрик учителя, выговор от родителей. Выдержать ТАКОЙ эмоциональный накал малышу невероятно сложно…

В подобном случае в разговоре с ребенком о школе делайте упор на учебу.

Расскажите, какие предметы ему предстоит изучать, поделитесь собственными воспоминаниями: как ходили по компасу, как получали электричество в кабинете физики, как окрашивалась в пробирке лакмусовая бумажка…

Первоклассника тащат в школу. Он упирается и кричит: «Одиннадцать лет! За что?!!»

Нередко дети приходят в класс целой детсадовской группой и прекрасно знакомы друг с другом. Влиться в сплоченную компанию – сложно. Чтобы помочь своему ребенку, пригласите нескольких ребят из класса в гости, устройте чаепитие.

На своей территории ребенок почувствует себя увереннее, и завоевать симпатию новых знакомых ему будет гораздо проще.

**Почему сегодня Петя просыпался десять раз?..**

Вставать строго по расписанию, сидеть за партой 35 минут, каждый день делать уроки, вовремя ложиться спать … Режим – третья по распространенности проблема среди малышей,

Еще вчера малыш жил – не тужил, а сегодня, 1 сентября, вдруг все изменилось, причем на годы. Организм пытается защититься от стресса и снизить темп жизни – ребенок становится медлительным.

Если вы заметили, что ваш ребенок еле-еле чистит зубы по утрам, долго ковыряет вилкой завтрак, медленно вставляет руки в рукава куртки – не впадайте в панику и не торопите малыша. Он ведь не нарочно, да и стоит вам повысить голос, как он вообще будет двигаться, как в замедленной съемке.

Ложиться спать после «спокойной ночи малыши», ведь для многих из нас с вами Хрюша со Степашкой были непререкаемым авторитетом.

Лучше заводите будильник, скажем, не на 7:00, а на 6:45. Повесив часы на видное место, в ходе сборов обращайте на них внимание ребенка, предупреждайте: «Через 15 минут мы с тобой выходим из дома, чтобы не опоздать в школу».

Если все равно не получилось собраться вовремя – не ругайтесь, иначе малыш переутомится еще утром.

**Внимание: школьный невроз**

Если малыш не смог привыкнуть к школе за 1–3 месяца, неплохо бы обратиться за советом к детскому психологу. Он подскажет родителям, как справиться со «школьным неврозом».

**Фрекен Боковна**

Четвертая проблема – боязнь учительницы.

Чтобы успокоить ребенка, родителям следует объяснить ему, что, если учительница не будет строгой, ребята начнут себя шумно вести, и она не сможет их ничему научить. Главное – учителя всегда нужно слушаться, потому что в школе для первоклассника учитель – самый главный.

**Он будет в школе лучше всех**

Иногда не только первоклассник считает себя центром Вселенной, его родители также склоны полагать, что он самый талантливый и смышленый.

Пятая распространенная проблема – ребенок не оправдал надежд домашних.

В таком случае родителям важно понимать, что ребенку-то обидно вдвойне: он и сам собой недоволен, а тут еще они со своими претензиями…

Считайте, что желание учиться у малыша отбито. Более того, он теряет уверенность в себе.

В итоге события развиваются по такой схеме: отметки плохие – родители сердятся – отметки еще хуже… Малыша нагружают дополнительными занятиями, но это бесполезные и совершенно ненужные меры. Гораздо важнее пробудить в ребенке искрений интерес к учебе. Начальная школа – не Оксфорд, за 11 лет даже заядлый троечник легко может стать отличником, также как и отличник-первоклассник в итоге может получить аттестат с «тройками».

**Такой же, как все**

Бывает и так, что ребенок пытается скрыть свои знания или, наоборот, неумения от одноклассников, чтобы не выбиваться из коллектива. Он невольно сравнивает себя с новыми товарищами. В этом и заключается шестая проблема адаптации

Стремление малыша не быть белой вороной вполне понятно. Не принуждайте ребенка одеваться иначе, чем его сверстники. В старших классах, утвердившись и заняв определенную нишу, он будет одеваться так, как душе угодно, не обращая внимания на окружающих. Но сейчас ему важно не выделяться.

Чтобы его поддержать, избегайте сравнений с другими детьми. Фраза «Ты стал учиться даже хуже Миши Иванова» – совершенно недопустима. Если у вашего ребенка все получается не так хорошо, как у других детей, объясните ему, что у всех детей разные таланты, и в этом нет ничего плохого.