

Секреты успешной адаптации в 1-м классе

Почти каждый родитель волнуется, сможет ли его ребёнок достаточно быстро и безболезненно адаптироваться к переменам в его новой «школьной» жизни.

- Вы опасаетесь, что ваш ребёнок станет чаще болеть?
- Бойтесь, что его будут обижать?
- Не готовы к тому, что у него появятся близкие люди вне дома?
- Тревожитесь, что его станут слишком сурово наказывать?
- Нервничаете по поводу того, что другие дети научат его каким-то плохим словам?

Чаще всего успешной адаптации мешает именно **тревога** родителей. Если вы очень переживаете по поводу школы, сначала справьтесь со своими чувствами. Многим родителям пришлось пройти через эту стадию. Взрослым тоже нужно время, чтобы привыкнуть к мысли, что ребенок уже подросток и вступает в новую фазу самостоятельной жизни. Понадобится время, чтобы обсудить свои чувства с близкими, посмеяться над своими страхами.

Чтобы снизить собственную тревогу, обсудите с учителями волнующие вас вопросы:

- как организована школьная жизнь ребенка?
- что обычно в школе делают, если кто-то заболел или подрался?
- как связываются с родителями в экстренных случаях?
- и другие волнующие вас темы.

Чем **проще и обыкновеннее** будет выглядеть ваш ребенок, тем легче ему будет найти своё место среди ровесников. Ребёнок, у которого яркая дорогая одежда, необычные, привлекающие внимание карандаши, пеналы, тетради, банты, становится похожим на яркую бабочку, он привлекает к себе слишком пристальное внимание и легко становится объектом насмешек.

В стремлении к сплочению детский коллектив быстро разделяет массу на «своих» и «чужих». В «свои» попадают те, которых большинство. В «чужие» записывают меньшинство – скажем, ребёнка с явным физическим дефектом или единственного мальчика во фраке и с бабочкой среди детей в майках и джинсах.

Если ваш ребёнок неминуемо относится к меньшинству (слишком полный или слишком маленький ростом, единственный представитель другой национальности в классе и т.п.), то лучше заранее встретиться с педагогами и рассказать им, как вы помогаете ему справиться с его сложностями. Расскажите, как вы учите его преодолевать смущение и защищать своё достоинство. Спросите у педагогов, как они решают подобные проблемы.

После тщательной подготовки ребёнок приходит в новую школу. И вот – момент, которого вы так боялись. Он куксится и начинает хныкать: «Я не хочу оставаться тут! Забери меня домой!» Если вы не готовы к такому повороту событий и растеряны – ребёнок удвоит шумовую атаку и сдобрит её драматическими эффектами. Может повалиться на пол и устроить истерику. Может прижаться к вам так, что трое взрослых не отташат, или забиться в угол и начать дрожать. Словом, он задержит вас на пороге школы и превратит расставание в душераздирающую сцену.

Для разрешения подобных трудностей имеет смысл придерживаться простых правил:

- 1. Готовьте ребёнка к событию заранее.**
- 2. Поднимайте ребенка пораньше, чтобы у него было время спокойно умыться, одеться, позавтракать, полностью проснуться и немножко с вами подурачиться. Зарядившись с утра положительными эмоциями, он куда легче перенесёт грядущую разлуку.**
- 3. На прощание дайте ребёнку сюрприз: смешной рисунок или забавную печатку на ладошку. Подбодрите его и будьте позитивны и спокойны сами.**
- 4. Пожелайте ему доброго дня, скажите, что любите его и непременно придёте за ним вечером. Спокойно обнимите и уходите, помахав рукой.**

После того, как ваш первоклассник придёт домой, спросите, что хорошего у него сегодня произошло. Постарайтесь не торопить с ответом и внимательно выслушайте рассказ.

Для успешной адаптации ребёнку нужно научиться проявлять гибкость, оптимизм, чувство ответственности. Ему необходимо выработать умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

Поддержка всей семьи, мягкий юмор, терпение и доброжелательность, спокойствие и готовность дать ребенку больше самостоятельности в выполнении

домашнего задания и подготовке к следующему учебному дню непременно сделают его более защищённым и уверенным в своих силах.