

## Рекомендации родителям первоклассников по оказанию поддержки детям в период социально-психологической адаптации к школе

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

На процесс адаптации влияют:

1. **Мотивация первоклассника.** Развитие мотивов связано с частой сменой потребностей: они переживаются как неотложное хотение. Желание бывает так сильно, что ребёнок готов приступить к реализации потребности немедленно. Актуальные потребности переплетаются с импульсивной активностью, поэтому ребёнок часто не в состоянии сдерживать возникшую мысль и стремится поделиться ею со всеми. Это касается и поведения ребёнка данного возраста.
2. **Особенность эмоциональных переживаний.** Эмоциональность – характерная особенность детства. Она выражается в том, что каждое впечатление от предмета у детей вызывает эмоциональные реакции или эмоционально окрашиваются. Детские эмоциональные состояния часто неустойчивы и поверхностны, импульсивны. Импульсивные реакции быстрые, стихийные, безудержные. Поэтому почти в каждом классе есть дети с проблемами саморегуляции поведения, гиперактивные, то есть такие, которым трудно усидеть на месте даже 10-15 минут. Гиперактивность – это один из факторов социальной дезадаптации ребёнка в школе. Такие дети громко разговаривают на уроке, толкают других детей, мешают учителю. Они часто ведут себя агрессивно, т. к. плохо контролируют свои движения, стараются сбросить напряжение через двигательную активность.

**В период адаптации родителям рекомендуется:**

1. Обеспечить удовлетворительные условия для работы и отдыха ребёнка.
2. Заинтересованно относиться к учебе, проявляя интерес к успехам и проблемам своего ребенка, регулярно посещать родительские собрания и поддерживать связь с классным руководителем.
3. Регулярно следить за состоянием здоровья ребенка, контролируйте режим дня. Помните, что в течении учебного года есть периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.
4. Выработайте **единую тактику общения всех взрослых в семье** с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка.

*Только совместные усилия педагогов, родителей, и самих учащихся могут способствовать успешному и эффективному обучению и многостороннему развитию личности учащихся.*