

## **Адаптация первоклассников к обучению в школе**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется учёбе, школе, школьным делам и заботам. Дети стараются соответствовать новому статусу школьника.

Адаптация ребёнка к школе – это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем. Главной задачей взрослых является поддержка ребенка в этот период.

**Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:**

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учащимися, учителем.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

**Факторы, влияющие на успешность процесса адаптации к школе:**

- достаточный уровень интеллектуального развития, памяти и внимания; развитие произвольности поведения.
- Оптимальный возраст для начала обучения – 6,5 лет;
- Организованный режим дня (достаточное количество времени на отдых, чередование активности, регламентированное время подготовки домашних заданий; полноценное питание, достаточный по продолжительности сон).

**Рекомендации по поддержке ребенка во время адаптации к школе:**

1. Пусть день начнется с улыбки, подарите ребенку хорошее настроение с утра!
2. Обеспечьте ребенка достаточным количеством времени на сборы в школу.
3. Не отправляйте ученика в школу, если он не позавтракал.
4. Важным моментом является одобрение деятельности ученика, постарайтесь радоваться каждой малейшей удаче Вашего ребенка.
5. Забирая первоклассника из школы, не спрашивайте его о том, что он сегодня получил. Спрашивайте, что было интересного в школе, что нового он узнал.

6. После школы необходимо 2-3 часа отдыха, желателен сон, прогулки на свежем воздухе. Не нужно сразу приступать к выполнению домашнего задания.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения!