**Адаптація учнів перших класів до навчання у школі**

Вступ до школи є хвилюючим та відповідальним етапом кожної дитини, оскільки в житті відбувається дуже багато змін. Школа – це не тільки навчальний процес, а й важлива площина життя зростаючої особистості, працюючи з першокласниками, важливо мати уявлення не лише про систему знань, умінь та навичок, з якими діти прийшли до школи, а й про їхні очікування, бажання, наміри, переваги, уявлення про самих себе та своє місце серед інших. Зі вступом до школи змінюється провідна діяльність, якщо в дошкільному віці – це була сюжетно - рольова гра, то зі вступом до школи на зміну приходить – навчальна діяльність, яка з першим кроком до школи опосередковує систему їхніх стосунків з навколишнім світом. Але мине чимало часу, поки молодший школяр опанує її. Це не відбувається стихійно, як у минулому під час оволодіння грою, а потребує його великих особистісних зусиль, допомоги дорослих – батьків та вчителів. Зміни відбуваються і у характері спілкування з оточуючими людьми. Центральною фігурою стає вчитель, який виступає авторитетом, думка вчителя є значущою. Змінюється все життя дитини: усе підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Адаптація – процес і результат гармонійного входження в навчальний процес, звикання до нового соціального статусу, навантаження, обов’язків та вимог, які висуваються до першокласника. Адаптація дитини до школи – це довготривалий, поступовий процес, тому дитина в цей період вимагає особливої уваги та підтримки з боку батьків, вчителів. В кожної дитини процес адаптації протікає по різному, одна дитина звикає до нових умов, до нової позиції - школяра дуже швидко, а іншій дитині знадобиться набагато більше часу. Лише через 5-7 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадає напруга та тривожність. Важливо дотримуватися режиму дня, в якому буде відведений час на навчання у школі, заняття, хобі, обов’язково прогулянка на свіжому повітрі, збалансоване харчування, післяобідній сон та повноцінний нічний сон - десять годин для гарного самопочуття, укріплення нервової системи дитини.

Коли в родині панує доброзичлива атмосфера, підтримка з боку близьких значущих для дитини людей, адаптація буде проходити швидке та легше.

**Практичні рекомендації для батьків**

**Допомога в успішній адаптації дітей до навчання в школі**

1. Створення сприятливого психологічного клімату для дитини з боку всіх членів родини; вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом. Не нагадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.
2. Не відправляйте дитину до школи без сніданку, бо вона багато працює та витрачає сили.
3. Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів.
4. Старання дитини обов’язково мають бути визнаними. Позитивна оцінка і добре, тепле ставлення необхідні дитині для хорошого самопочуття, для формування такої особливої риси як впевненість у своїх можливостях.
5. Формуйте інтерес до школи, прожитого шкільного дня.
6. Враховуйте темперамент дитини у період адаптації до шкільного навчання.
7. Розширюйте і збагачуйте навички спілкування з дорослими та однолітками, вчіть враховувати думки інших для формування власних поглядів.
8. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Роль самооцінки дитини в адаптації до школи (чим нижче самооцінка, тим більше труднощів у дитини у школі).
9. Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вислуховуйте зауваження вчителя не в присутності дитини, вислухавши не поспішайте влаштовувати сварку. Не лайте, а тим більше – не ображайте дитину в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку оточуючих, навіть учителя або вихователя, відповідайте: «Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему».
10. Неприпустимість фізичних покарань, залякування, критики на адресу дитини, особливо у присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків). Виключення таких мір покарання, як позбавлення задоволень, фізичні й психічні покарання.
11. Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків, які закріплені за нею на тривалий час. Але ці обов’язки мають відповідати віку. Дитина, яка працює вдома легко залучається до навчання.  
    Дозволяйте дитині виявити самостійність, заохочуйте найменші вияви.
12. Розвивайте світогляд дитини, сприяйте розширенню її інтересів.
13. Обов’язкове знайомство з дітьми класу і можливість спілкування з ними після школи.
14. Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, 2-3 години вона має відпочити. Найкращий час для виконання домашніх завдань з 15 до 17 години.
15. Під час виконання завдань не стійте над дитиною, давайте їй можливість самостійно працювати.
16. Аргументуйте свої заборони та вимоги: діти чутливі до несправедливості, яка присутня в більшості вимог.
17. Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. Головними мають бути справи дитини, її радощі і біль. Намагайтеся дивитися на світ очима дитини. Будьте щирими у спілкуванні з нею, цікавтеся її інтересами.
18. У сім`ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі запитання щодо виховання дитини вирішуйте без неї.
19. Завжди будьте уважними до стану здоров’я дитини.
20. Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні, так і життєві інтереси.
21. Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті.
22. Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками та дорослими.
23. Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не вгасне.
24. Постарайтеся хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачити світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.
25. Хваліть вашу дитину. Хваліть словом, усмішкою, ласкою.
26. Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.