**Адаптація першокласника**

**Для полегшення процесу адаптації першокласника до навчання у школі та формування позитивної мотивації до навчання взагалі обов’язково слід враховувати рівень готовності дитини до школи. Пам’ятайте, що проблема готовності дитини до систематичного навчання є багатокомпонентною – крім розвитку у майбутніх першокласників функціональних навичок (читання, письма, лічби), обов’язковою є діагностика морфологічної (фізіологічної) та психологічної зрілості дитини.**

**Отримайте кваліфіковану консультацію дільничного педіатра з приводу готовності Вашої дитини до навчання у школі, якщо вона повільно росте (менше 4х см за рік), не має корінних зубів, часто хворіє(більше 4х разів за попередній рік тривалістю 25 і більше днів) або має хронічні захворювання. Пам’ятайте, що медики та психологи наполегливо радять не починати систематичне навчання, якщо на момент вступу до школи дитині не виповнилося принаймні 6 років і 6 місяців, оскільки це може негативно позначитися на стані її здоров’я!**

**Психологічна готовність до школи – це той рівень інтелектуальної, особистісної та соціальної зрілості Вашої дитини, за якого вона зможе швидко та легко адаптуватися до нової соціальної ситуації розвитку, ефективно оволодіє новим ведучим видом діяльності, яким є навчання, і матиме позитивну мотивацію до навчання у школі. Висновок щодо рівня психологічної готовності дитини до систематичного навчання робить психолог на основі збору анамнезу (попередньої бесіди з батьками чи вихователями в дитячому садку), особистої бесіди з дитиною та інтерпретації результатів психологічної діагностики. Пам’ятайте, що краще за Вас Вашу дитину не знає ніхто, тому будьте відвертими у розмові з психологом, щиро відповідайте на всі його запитання; підтримайте дитину, якщо вона соромиться незнайомої людини.**

**Якщо Ви не погоджуєтесь з висновком психолога щодо готовності дитини до навчання у школі і вважаєте, що з певних причин вона не продемонструвала свій справжній рівень, проконсультуйтесь з іншим фахівцем. Однак, пам’ятайте, що низький рівень психологічної готовності Вашої дитини до навчання у школі може спровокувати ускладнення процесу її адаптації до першого класу і, як наслідок, відсутність позитивної мотивації до навчання; шкільну дезадаптацію, неуспішність тощо. Будьте виваженими у своєму рішенні щодо початку систематичного навчання у школі Вашою дитиною!**

**Сензитивним (найбільш сприятливим) періодом для формування функціональних навичок читання, письма, лічби є молодший шкільних вік, тому не намагайтесь будь-що навчити дитину читати та писати ще до школи, особливо, якщо явного бажання у неї немає. Краще спрямуйте свої зусилля на розвиток її пізнавальних процесів (сприйняття, уваги, пам’яті, мислення, мовлення і т.п.), що будуть міцною основою для формування зазначених функціональних навичок вчителем, а також дрібної моторики руки. У цьому Вам допоможуть різноманітні дидактичні, розвиваючі ігри та вправи, вправи на розвиток дрібної моторики(ґудзики, шнурівки, пальчикові ігри, малювання, вирізання тощо).**

**З метою полегшення процесу тривалого перебування дитини в школі, пропонуємо орієнтовний перелік необхідних запитань і відповідей до них.**

**Яке головне завдання батьків в період адаптації дитини до школи?**

**Основа батьківської позиції взагалі полягає в тому, що вдома у жодному випадку не можна дублювати школу. Ви не маєте ставати другим вчителем, основне завдання батьків в допомозі першокласнику – безумовна, емоційна підтримка, надання максимально можливої самостійності в організації дитиною власних дій з виконання шкільних правил.**

**Як підготуватися до першого вересня?**

**Розповісти про те, що чекає дитину цього дня.**

**За декілька днів почати вводити її в ритм «підйому і відбою».**

**Можна дозволити дитині взяти з собою улюблену іграшку або певний амулет, що забезпечує «зв’язок з батьками».**

**Основний одяг повинен бути новим і особливим (шкільна форма), але певна деталь одягу має бути знайомою і улюбленою (шкарпетки, майка, значок на сорочці та ін.)**

**Мобільний телефон першого вересня (і взагалі в період адаптації) краще з собою не давати. Дитина гірше звикає до нової життєвої ситуації і нових дорослих, якщо у неї є можливість постійного контакту з батьками.**

**Приготуватися з вечора, щоб вранці не виникло суєти або паніки. Розрахувати час, щоб дитина зранку могла не поспішаючи поснідати, виконати необхідні гігієнічні процедури та зібратися.**

**Які непередбачені труднощі можуть виникнути першого вересня?**

**Часто діти (особливо ті, що не відвідували дитячого садка) останньої миті відмовляються розлучатися з мамою або татом, починають плакати, чіплятися за батьків. У такій ситуації краще піти на заняття разом з дитиною. Для цього потрібно наперед звільнити собі весь день. Про можливість ходити разом з дитиною на уроки краще поговорити з вчителем (адміністрацією школи) на батьківських зборах завчасно.**

**Як реагувати, якщо дитина злиться на вчителя (дітей) в школі або відчуває страх перед школою?**

**Перш за все, не забороняти переживання. Не потрібно твердити дитині: «Не можна злитися! Не можна боятися!» Переживання – цілком природна річ, і вони повинні мати право на існування. Проте необхідно обговорити з дитиною, що викликає страх або злість, разом з нею зрозуміти, чому інші люди здійснюють дії, що викликають у неї ті або інші емоційні реакції. Розуміння дій інших часто саме по собі знімає переживання. Є й інші культурні форми, що допомагають людині справлятися із страхом. Для дітей це, перш за все, читання страшних казок в ситуації повної захищеності (на маминих колінах). Казки дають людині пережити відчуття неминучості торжества добра над злом, співпереживання радості і співчуттю, що забезпечують перемогу маленького, слабкого, але доброго, над великим злом. Інша корисна для дітей форма культурного подолання страху – спортивні ігри, що викликають переживання азарту, упевненості в перемозі.**

**У процесі дорослішання дитина повинна отримати досвід подолання труднощів і конфліктів. Завдання дорослих полягає в тому, щоб, знаходячись поряд, допомагати дитині визначати конструктивні способи своєї поведінки в таких ситуаціях.**

**Як ставитися до невдач дитини, майже неминучих на початку шкільного життя?**

**Батьки часто ставляться різко негативно до перших невдач дитини. Негативні оцінки дорослих підвищують тривожність дитини, її невпевненість в собі і своїх діях. Це, у свою чергу, веде не до поліпшення, а до погіршення результатів. Постійні побоювання дитини почути негативні оцінки з боку домашніх приводять до страху зробити помилку. Це відволікає дитину від суті виконуваних завдань і фіксує її увагу на дрібницях, примушує переробляти, виправляти, нескінченно перевіряти. Прагнення зробити роботу якнайкраще на цьому етапі тільки погіршує справу. Особливо сильно це виявляється у тривожних, здібних, старанних дітей.**

**Тому найправильніше ставлення до перших поразок дитини – відношення з розумінням, підтримка, допомога: «У тебе все вийде. Я тобі допоможу». Важливо створити умови для переживання дитиною (хоча б іноді) власної перемоги.**

**Які типові прояви стресу і дезадаптації?**

**Дитина часто плаче (більше, ніж зазвичай).**

**У неї, на відміну від звичайного, пригнічений або, навпаки, збуджений стан (гірше засинає).**

**Дитина проявляє необґрунтовану агресію (лається, нападає, відповідає агресивно, лізе в бійку).**

**Дитина відмовляється йти до школи.**

**Які незвичайні прояви дитини вимагають звернення до фахівця?**

**Страхи (нічні страхи).**

**Енурез (нетримання сечі).**

**Гризіння нігтів, заїкання або сіпання повік, м’язів обличчя.**

**Яскраво виражена агресія.**

**Як часто потрібно взаємодіяти з вчителем в період адаптації?**

**У адаптаційний період повинен бути налагоджений постійний зв’язок між школою і батьками. На жаль, учитель рідко знає про те, що відбувається з дитиною вдома після занять, а батьки мають слабке уявлення про те, що відбувалося з дитиною в школі. Потрібно домовитися про місце і час зустрічей вчителя і батьків, на яких вони могли б обмінятися своїми спостереженнями, враженнями з приводу дій дітей. Протягом першого року навчання дітей батьки і вчителі мають стати однодумцями, оскільки передусім від однонаправленості виховних впливів залежить їх ефективність.**

**Успіхів Вам і Вашим першокласникам, перемог і досягнення вершин!**