**Предупреждение дезадаптации первоклассника.**

**Адаптация** - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

Показателями трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении детей. Это могут быть чрезмерная раздражительность, агрессивность, крайне возбуждение или заторможенность, вялость, депрессия. Часто возникает чувство страха, обиды, нежелание выполнять требования взрослых или идти в школу.

Об осложненном ходе адаптации ребёнка к школе говорит и ряд физиологических показателей:

-- низкий и неустойчивый уровень работоспособности,

-- высокое напряжение сердечно-сосудистой системы,

-- головные боли,

-- плохой сон,

-- снижение аппетита,

-- повышенная утомляемость.

Исходя из этого, выделяют два вида школьной адаптации:

социально-психологическая адаптация как процесс формирования адекватного к школе поведения, установление контактов с учащимися, учителями, навыками учебной деятельности; физиологическая адаптация как изменения в функционировании физиологических систем организма ребёнка в процессе вхождения в школьную жизнь.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. В это время ребёнок особенно нуждается в помощи и поддержке родителей.

Решением проблемы адаптации занимаются педагоги, а родитель первоклассника может со своей стороны сгладить острые углы. Для этого нужно соблюдать нижеуказанные правила.

Залог успешной адаптации – **строгое выполнение режима дня**. В жизни ребёнка множество поводов для его несоблюдения. Если взрослый человек может справиться с нарушениями режима дня, то первоклассники реагируют на все отклонения от режима дня гораздо тяжелее. Навыки соблюдения режима дня формируются у ребёнка с малых лет и во многом определяются привычками и укладом жизни семьи.

Важно объяснить ребёнку, что уроки лучше делать в период 9-12 часов в выходной день и 16-18 часов - в рабочий день. Т. к. именно в это время физиологи отмечают высокий показатель мозговой активности. После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

Важно уложить ребенка спать не позже 8-9 часов вечера, потому что детям семи лет рекомендуется спать не менее 10-11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками.

**Правильный режима питания** является составной частью общего распорядка дня. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха. Работами Института питания Академии медицинских наук доказано, что интервалы между приемами пищи должны составлять около 3-4 часов. Промежутки эти обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой пищи и появление ко времени следующего приема пищи некоторого чувства голода.

Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня – одно из важнейших условий рационального питания.

Завтрак должен состоять из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.

Обед - из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Отвар мяса или овощей является сильным возбудителем желудочного сока, следовательно, способствует лучшему перевариванию и усвоению всего обеда. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным.

Заканчиваться обед должен сладким напитком (компот, кисель, фрукты, ягоды), который для своего усвоения почти не требует пищеварительных соков.

На полдник ребёнку предложите третье блюдо (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучное изделие (булочка, печенье, пирожное, бублик) и что-нибудь из фруктов, ягод и сладостей.

Немаловажно, чтобы ужин состоял из двух блюд: первое — каши, запеканки, творожные или яичные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молоко, чай, кефир).

Ужинают все школьники дома за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

В зависимости от того, в какой смене занимается школьник, режим питания его соответственно меняется.

Чтобы сон ребенка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а, следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника. Горькие овощи — редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренном количестве. В качестве приправ в питании детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

Как лучше распределить объем пищи в течение дня? Наблюдения Института питания Академии медицинских наук показали, что дети охотнее едят и пища лучше усваивается, если она в течение дня распределяется более или менее равномерно. Примерно 25% всей пищи по калорийности должно быть съедено за завтраком, 35% — за обедом, 15 % — в полдник и 25 % — во время ужина.

Особое внимание родителей должно быть обращено на прием детьми горячих завтраков в школе. Учащиеся заняты в школе 5—6 часов. За этот период они тратят много энергии, восполнить которую можно только высококалорийным горячим завтраком, а не бутербродом или булочкой, съеденными всухомятку. Если ребенок, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Родителям нужно помнить и о **двигательном режиме первоклассника**. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность, от которой напрямую зависит работа отдела мозга, желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Участие в спортивных играх подавит очаг застойного отрицательного возбуждения.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа). Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Между тем подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день! Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость!

С самого первого дня необходимо следить за положением тела первоклассника во время выполнения ребёнком домашних заданий. При неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение, позвоночник приводит к тому, что близорукость и заболевания опорно-двигательного аппарата появляются и начинают прогрессировать буквально молниеносно.

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать **пребывание**новоиспеченного школьника **перед телевизором и монитором компьютера**, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правшей и справа для левшей. Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно.

Ограничьте время пребывания ребёнка перед телевизором (1 час) и компьютером (не более 15-20 мин.).

Объясните первокласснику, что компьютерные игры являются не бесполезным занятием, но и приводят к нервному напряжению.

Одна из важных проблем для родителей – **как экипировать своего ребёнка**.

Гигиенисты считают, что детской одежде следует быть лёгкой, мягкой, рационально сконструированной. Самочувствие ребёнка в большой степени зависит от свойств материалов, из которых изготовлена одежда, особенно первый слой, контактирующий с кожным покровом. Лучшие ткани для изготовления детского белья – хлопчатобумажные, натуральный шёлк и шерсть, а из синтетики – вискоза. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон желательно исключить.

Не менее важно правильно подобрать обувь ребёнку. Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться, поэтому обувь не должна её сжимать, нарушая крово- и лимфообращение, препятствуя естественному росту ноги. Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы – в носочной части, перед пальцами необходим припуск в 10 мм.

Важное значение для правильного развития и роста ноги имеет подошва. Небольшой каблук обязателен. Его высота составляет 10-15 мм.

Не последнее место в экипировке первоклассника занимает вопрос о том, в чём носить школьные принадлежности. Ранец – это рюкзак с жёсткой спинкой и широкими лямками, максимально приспособленный для переноски школьных принадлежностей. Первое и основное отличие ранца от рюкзаков: ортопедическая задняя стенка. Это гарантия здоровья спины ребёнка даже при условии большой нагрузки учебниками. Ортопедическая спинка позволяет оптимально распределить нагрузку на позвоночник и не допустить его искривления. Для начальной школы лучше всего подходят именно ранцы с жестким корпусом. Переходить на мягкие рюкзаки и сумки, которые носят на одном плече, раньше 4-го класса не рекомендуется.

Специалисты рекомендуют приобретать лёгкие ранцы (от 500 гр. до 700 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 35 мм). По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше трёх килограмм.

**Важные детали**

Следите, чтобы в ранце находились только необходимые в данный день учебники и принадлежности.

Если ранец выбран или используется неправильно, то это может нанести существенный урон позвоночнику и осанке малыша, а в будущем привести к серьёзным проблемам с самочувствием.

Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка.

Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бёдер.

**Внимание! Следите, чтобы ребёнок носил ранец на спине на обоих плечах, а не на одном.**

Окраска недорогих ранцев может быть не стойкой. Обратите на это внимание, чтобы сохранить одежду школьника. Намочите небольшую тряпочку или носовой платок и проведите с усилием по ранцу. Платок не должен окраситься.

Хорошо, если часть учебного материала, который не необходим ежедневно, хранился в классе (пластилин, краски, альбом и пр.).

Школьный ранец должен быть выполнен из гигиеничного водоотталкивающего лёгкого материала;

Снабжен светоотражателями и эластичными лямками;

На каждом изделии обязательно должна быть проставлена маркировка, для какого возраста предназначен данный ранец;

У хороших ранцев ручка сделана так, что ребенку трудно постоянно носить его в руке: портфель будет висеть под углом. Это лишний стимул надеть его на спину!

В период социально-психологической адаптации для оптимизации этого периода родители должны учитывать приобретение нового статуса своего сына или дочери, именно в это время складывается свой собственный взгляд на себя. Помните, что именно в это время ваш ребёнок нуждается в вашем внимании, поддержке и одобрении.

**2. Правила, которые помогут ребёнку в общении.**

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вме­сте, это нестыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отме­ток не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обяза­тельно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповтори­мый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

**Дезадаптация** – проблема, которую проще решить при раннем её выявлении. Если Вы заметили ряд тревожных симптомов, повторяющихся изо дня в день, значит нужно обратиться к школьному психологу.

**Для родителей первоклассников особенно важно:**

 **Признаки дезадаптации:**

-- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;

-- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;

-- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;

-- нежелания выполнять домашние задания;

-- негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;

-- жалобы на те или иные события, связанные со школой;

-- беспокойный сон;

-- трудности утреннего пробуждения, вялость;

-- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Взаимоотношение с ребёнком в семье.**

* Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
* Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
* Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
* Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
* Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
* Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
* Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
* Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
* Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
* Признавайте права ребенка на ошибки. Учите конструктивно относиться к ошибкам и неудачам, объясняйте, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Критические замечания могут лишить ребенка уверенности в себе, а это скажется и на всем его отношении к учебе.
* Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
* Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
* Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
* Учтите, что даже совсем большие дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Первое условие школьного успеха первоклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

**Шкала общения родителей с ребенком.**
Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи — индикатор того, как все-таки в доме живется ребенку, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком.

|  |
| --- |
| **Методы воспитания, вызывающие у ребенка**  |
| **положительные эмоции**  | **отрицательные эмоции**  |
| Сколько раз Вы сегодня ребенка (ребенку, ребенком)  |
| хвалили | упрекали |
| поощряли | подавляли |
| одобряли | унижали |
| целовали | обвиняли |
| обнимали | осуждали |
| ласкали | отвергали |
| симпатизировали | одергивали |
| сопереживали | позорили |
| улыбались | читали нотации |
| восхищались | лишали чего-то необходимого |
| делали приятные сюрпризы | шлепали, пороли |
| делали подарки | ставили в угол |

По этой шкале приблизительно можно понять состояние малыша на данный момент и в данное время, узнать, как обращаются дома с ребенком, какие эмоции преобладают в про­цессе Вашего общения с малышом.

**«Психологические условия адаптации ребенка к школе».**

1. Создание благоприятного психологического климата в отноше­нии ребенка со стороны всех членов семьи.
2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже само­оценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
3. Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.
4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьно­му дню.
5. Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
6. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
7. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, кри­тики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (ба­бушек, дедушек, сверстников).
8. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
9. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
10. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельно­стью.
11. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

**Поддерживать можно посредством:**

отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).

высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).

прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).

совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).

выражение лица (улыбка, кивок, смех).

Ребенок не знает необходимости - ни физической, ни логической. (Жан Пиаже) Поэтому задача педагога и родителя объяснить ему это, тогда школа и знания будут не тяжелой повинностью, а возможностью развиваться и самоутверждаться.

**Фразы для общения с ребёнком.**

***Не рекомендуемые фразы для общения:***
**-**Я тысячу раз говорил тебе, что…
-Сколько раз надо повторять…
-О чём ты только думаешь…
-Неужели тебе трудно запомнить, что…
-Ты становишься…
-Ты такой же как,…
-Отстань, некогда мне…
-Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет…

***Рекомендуемые фразы для общения:***
-Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
-Как хорошо, что  у меня есть ты.
-Ты у меня молодец.
-Я тебя очень люблю.
-Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
-Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

**4*.* Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки».**

Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: **«Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня** **не было отметок!».** Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны.**

Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв.**

Во время приготовления уроков не сидите **«над душой».** Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: **«Если ты сделаешь, то..».**

Найдите в течение дня хотя бы **полчаса,** когда будете принадлежать **только ребёнку (спросите как он себя чувствует, какое у него настроение, обсудите с ним что-либо, что он думает о какой-либо ситуации и т.п.)**.

Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу пед.тактики решайте **без него**.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления.**

Учтите, что даже **«большие дети»** очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

**Итоги и выводы:**

- Помогать преодолевать детям адаптационный период.
- Оказывать детям поддержку.
- Обеспечить ребёнку достойные условия проживания и обучения.