**Консультация для родителей "Скоро в школу!"**

**(адаптация к школьному обучению)   
  
Младший школьник: какой он?**

Младший школьный возраст - возраст 7-11 лет. Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью ребенка была игровая, то со временем она уступает свое место учебной. Учебная деятельность направлена на получение новых знаний и умений. Также в процессе освоения учебной деятельности младший школьник не только получает новые знания, он учится жизненным умениям: ставить перед собой задачу, планировать пути ее решения, оценивать результат ее выполнения. У младшего школьника формируется воля и умение планировать свою деятельность.

У младшего школьника бурно развиваются познавательные процессы: память, внимание, мышление, воображение. Память и внимание становятся произвольными - ребенок уже в состоянии целенаправленно запоминать даже неинтересную ему информацию.

Основная ценность младшего школьного возраста не в накоплении новых знаний и умений, а в развитии умения учиться, то есть добывать информацию, решать учебные задачи, контролировать собственную деятельность.

Младший школьный возраст - время интенсивного формирования самооценки ребенка. В этот период у ребенка может сформироваться как адекватная, так и завышенная и заниженная самооценка. В первую очередь самооценка основывается на учебных успехах и оценках значимыми взрослыми (учителя и родители) достижений ребенка. Статус ребенка в классе и его отношения со сверстниками в этом возрасте также во многом зависят от учебной успешности.

У ребенка развивается социальное познание . Младший школьник уже может судить о причинах поступков других людей, понимать чувства других. У него развиваются понимание социальных отношений, все большее значение приобретают понятия дружбы, справедливости, верности, честности и т. д.

Младший школьник более серьезен, ответственен, спокоен, чем дошкольник. Ребенок заинтересован в учебе, в построении новых отношений с окружающим миром.

От успешности прохождения этого возрастного этапа зависит развитие и закрепление таких качеств, как ответственность, самостоятельность, целеустремленность.

**Какие изменения происходят с ребенком на рубеже 6-7 лет?**

* Игровая деятельность как ведущая в жизни ребенка уступает место учебной, формируется

познавательный интерес.

* Появляется произвольность деятельности, внутренний контроль и целенаправленность.
* Формируется самоконтроль над поведением и эмоциями, уходит импульсивность и непосредственность.
* Появляется умение видеть мир объективно, отделять собственную позицию от позиций других людей, отличать правду от вымысла.
* Формируется более дифференцированное и осознанное представление о самом себе, развивается самооценка и самоотношение.
* Ребенок становится более самостоятельным и требует большей свободы.
* Поступление в школу хоть и совпадает примерно по времени с началом нового возрастного этапа, но не идентично ему.

**Что такое адаптация?**

Адаптация к школе - многоплановый процесс, который включает перестройку организма ребенка, его привычек, потребностей, интересов и отношений с другими людьми в момент поступления в школу и начала обучения.

**В чём секрет успешной адаптации к школе?**

Для успешной адаптации к школьному обучению важно, чтобы на момент поступленияв первый класс у ребенка был достаточный уровень готовности к школе.

Готовность к школе включает в себя:

* волевую готовность или умение сознательно регулировать собственную деятельность и поведение;
* мотивационную готовность: положительный настрой по отношению к школе, преобладание внутренних мотивов для обучения (познавательный интерес, желание стать более взрослым);
* социальную готовность: умение устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, умение работать в группе;
* интеллектуальную готовность - достаточный уровень развития познавательных способностей (память, внимание, мышление, речь и в особенности мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация);
* физиологическую готовность, готовность организма ребенка к предстоящим серьезным нагрузкам.

Важно понимать, что различные компоненты готовности формируются неравномерно и в разной степени поддаются развитию. Для эффективной подготовки к школе желательно в предшкольный год пройти специальную психологическую диагностику. Могут быть полезными и занятия по подготовке к школе, если они способствуют развитию различных сторон готовности к школе в форме, подходящей для дошкольного возраста.

От уровня подготовленности к школьному обучению и грамотного выбора учебного заведения в большой степени зависит будущая успешность ребенка.

**Стадии адаптации к школьному обучению**

**Стадия I**. **Физиологическая буря** (первые 2-3 недели)  
В связи с резким изменением образа жизни, увеличением кол-ва требованиям, которым должен отвечать ребёнок, его организм испытывает стресс. В это время первоклассники много болеют: это и простудные заболевания, и неполадки с пищеварительной системой, и обострение хронических заболеваний. Часто нарушается сон и аппетит.

В этот период, в зависимости от темперамента, дети могут проявлять себя двумя путями:

* становиться очень подвижными, расторможенными, нервозными; появляются капризы и истерики;
* становиться очень медлительными, плаксивыми, детей клонит в сон.

Обстановка дома должна быть максимально спокойной.

Усилия нужно направить не на освоение новых знаний, а на обеспечение ребенку правильного режима дня, с достаточным количеством времени на отдых (пассивный и активный).

В первые недели желательно забирать ребенка из школы сразу после уроков, сделать паузу в дополнительных занятиях, которые посещает первоклассник (музыкальная, художественная школы, секции, кружки).

**Стадия II**. Неустойчивое приспособление (4-6 недель)  
Организм и психика ребенка находит приемлемые варианты реакций на новые условия. Скорому наступлению этой стадии способствует устойчивый режим дня ребенка и спокойная обстановка вокруг ребёнка.

Процесс приспособления всё ещё идёт интенсивно, но ребёнок становится более спокойным. Начинает проявлять интерес к новым людям, одноклассникам, завязывает дружеские контакты. Проявляет интерес к учебному материалу - ресурсов организма достаточно не только на перестройку, но и на усвоение нового. Но отдельные капризы, нарушения сна и аппетита ещё случаются, особенно если в школе происходят неприятные для ребенка события.

**Стадия III.** Период относительно устойчивого приспособления (полгода-год)  
Организм ребёнка реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Адаптация проходит в "плановом режиме".

Каждая из стадий может затянуться вследствие индивидуальных причин, начиная от длительного заболевания (и пропуска школы) ребенка до уровнем готовности к обучению в школе.

**Уровни адаптации к обучению в школе**

Адаптация к школьному обучению идет одновременно на нескольких уровнях:

* физиологическом;
* психологическом;.
* социальном.

Физиологический уровень адаптации - приспособление всех систем организма к изменяющимся условиям.

Социально-психологический уровень адаптации - приспособление личности ребенка к новым условиям и правилам, новому коллективу и системе отношений.

С точки зрения физиологии большое значение имеет приспособление к "статической нагрузке", т.к. с началом систематического обучения в школе объем статических нагрузок (прежде всего, сидение в определенной позе) значительно возрастает. Для первоклассников статическая нагрузка - наиболее утомительна из всех физиологических нагрузок. Педагоги, зная это, разрешают детям на уроках постоять, часто дают задания, требующие перемещения, проводят физкультминутки.

В процессе психологической адаптации у первоклассника развивается произвольность внимания, умение понимать и принимать учебную задачу, планировать свои действия.

В процессе социальной адаптации ребенок принимает на себя роль ученика, с соответствующими ей отношениями с одноклассниками и учителем. Ребенок осознает, что ходит в школу для того, чтобы учиться.

Психологический уровень и социальный уровень включают множество аспектов: приспособление к новому режиму дня, школьным правилам и требованиям, к коллективу сверстников и педагогам, в целом, к новой роли - роли ученика.

**Критерии успешной адаптации к школе**

Делать выводы об адаптации ребёнка к школе можно через 2-3 месяца после начала обучения.

**Критерии успешной адаптации первоклассника**:  
**Стабильность эмоциональной сферы**  
Ребенок спокоен, не испытывает тревоги, напряжения и страхов по поводу школы. Его настрой позитивный: хочет посещать школу, ему интересно в школе. Прекратились эмоциональные всплески, капризность, плаксивость, повышенная утомляемость, желание во всем перечить родителям.

Эмоциональная нестабильность говорит о том, что организм ребенка ещё не адаптировался к новым условиям и по-прежнему работает на пределе своих возможностей, как в первые недели обучения.

**Удовлетворительный уровень усвоения программы**  
Ребёнок способен усваивать школьную программу. Воспринимает учебную задачу, вместе с другими детьми участвует в поисках ее решения, осмысленно запоминает учебный материал. Уже может делать задания самостоятельно, обращаясь за помощью к взрослым только после попыток выполнить задание самому.

Ребёнок находится в ровных отношениях с одноклассниками, конфликты происходят редко или не происходят совсем. Рёбенок с удовольствием идет в школу, не переживает о том, как его воспримут в классе. Обычно к концу периода адаптации у первоклассников появляются первые школьные друзья.

Отношения с учителями также складываются спокойно, ребенок относится к ним с уважением, признает их авторитет.

**Сформированность внутренней позиции школьника**Ребенок понимает, что ходит в школу для того, чтобы учиться, гордится своей новой ролью, старается хорошо учиться.

Только сочетание всех показателей говорит о высоком уровне адаптации к школе, но это встречается не так часто. Те или иные трудности характерны для большинства первоклассников.

**Степени школьной адаптации**

**Высокий уровень адаптации к школе**  
Ребёнок любит посещать школу, горд, что теперь он - ученик. Достаточно легко учится, интересуется новыми знаниями, старательно выполняет задания в школе и дома без особого внешнего контроля, внимательно слушает учителя на уроке и даже может искать дополнительную информацию сам. Свободно общается с одноклассниками, активно участвует во внеурочной жизни класса.

**Средний уровень адаптации к школе**  
В целом, ребёнок позитивно настроен относительно школы. Он в хороших отношениях с одноклассниками и учителем, способен усваивать материал. Но наиболее успешно работает под контролем взрослого. Мотивы к обучению внешние: он хочет быть "хорошим учеником", "радовать маму", "делать всё правильно". При внимании со стороны учителя и родителей ребенок хорошо учится.

**Низкий уровень адаптации к школе**  
Ребёнок равнодушно или негативно относится к школе. На уроках "витает в облаках", сложно включаются в общую деятельность, может отвлекать других детей. Для усвоения нового материала ребёнку требуется серьезная помощь учителя и родителей: подробные неоднократные объяснения и повторения.

**Школьная дезадаптация**   
Крайний вариант. Серьезное нарушение отношений ребенка с собой и с миром, внутренний конфликт, не позволяющий осваивать учебную деятельность, устанавливать отношения со сверстниками и учителями. Ребёнок не осваивает предлагаемую программу даже на удовлетворительном уровне. У него проявляется яркое негативное отношение к обучению, нежелание учиться, ходить в школу; систематически повторяемые нарушения поведения в процессе обучения и в школьной среде.

Важно помнить: первоклассник, испытывающий трудности в адаптации, не всегда может обратиться за помощью к взрослому. Ему сложно осознать возникшую проблему и также сложно донести ее до взрослого, тем более, что ребенок чувствует себя виноватым, потому что не может соответствовать новым требованиям. Поэтому в первые месяцы пребывания ребёнка в школе педагогу и родителям необходимо внимательно наблюдать за ним, чтобы в нужный момент помочь преодолевать возникшие трудности.

**Как проявляются трудности в адаптации?**

**Реакция активного протеста**  
Ребенок непослушен, не воспринимает просьбы и указания учителей и родителей, нарушает дисциплину на уроке и на переменах; ссорится с одноклассниками, мешает им играть, делает что-то назло, из-за чего дети отвергают его. Очень часто у ребенка вспышки раздражения, гнева. Агрессия может быть направлена на самого себя.

Протест - требование внимания. "Обратите на меня внимание", - говорит нам ребенок, - "у меня проблемы".

**Реакция пассивного протеста, уход от деятельности**  
Ребенок редко поднимает руку на уроке, не проявляет инициативы ни в обучении, ни во внеучебной жизни класса. Требования учителя выполняет формально, не осмысливая того, что делает, действует по заданным образцам. На перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. Могут быть тревога и страхи, но чаще подавленное настроение и отрешенность от происходящего.

Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир. Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности.

Этот тип протеста также требует внимания со стороны взрослых. Человек уклоняется от той деятельности, где его ждёт неуспех, или от той, которая вызывает у него стресс, неприятные эмоции. Почему у ребенка сложилось такое представление о школе и об учебе? С этим и нужно разобраться родителям с помощью специалистов.

**Тревожность и неуверенность в себе**  
Ребенок пассивен на уроке, при ответах напряжен, скован, на переменах не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Часто плачет, теряется при любом замечании учителя. Иногда тревожность сопровождаются тиками, заиканием, учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости).

**Вербализм**  
Ребёнок отличается высоким уровнем развития речи, но при этом отставанием в развитии мышления.   
С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. В данной ситуации важно больше внимания уделять развитию образного мышления. Этому помогает рисование, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.

**Как родители могут помочь ребёнку успешно адаптироваться к школе?**

Для успешного прохождения этапа адаптации к школе ребёнку необходима не только поддержка семьи, но требуется и помощь:

* в организации правильного режима дня и эффективного отдыха первоклассника;
* в понимании школьных правил и приспособлению к школьному укладу жизни;
* проявление интереса и внимания к школьным делам ребенка;
* адекватная помощь при выполнении домашних заданий;
* создание условий для развития самоконтроля и самостоятельности ребенка;
* сотрудничество с учителями в совместной деятельности по обучению и воспитанию ребенка;
* в выстраивании отношений с одноклассниками.

У родителей непростая задача - быть постоянно рядом и готовыми помочь, но не делать ничего вместо ребенка и за него. Верить в своего ребёнка и передавать эту веру ему самому, но и уметь объективно видеть трудности и проблемы, чтобы вовремя предпринимать необходимые меры по их преодолению.

**Родителям будущих первоклассников на заметку  
Подведём итог**

**"Бурю нужно пережить"**  
Первые недели школьной жизни серьёзный стресс. Ребенок может стать капризным, непослушным, агрессивным. Наберитесь терпения, не требуйте от ребенка многого. Он привыкнет к новым условиям и правилам, и все снова пойдет своим чередом.

**"Главное - здоровье и положительный настрой"**Основная задача адаптации - не учебные достижения. Важнее всего сохранить здоровье ребенка и его позитивное отношение к школе. Успех в учебе будет невозможен, если в начале пути непосильные нагрузки и нервная обстановка подорвут у ребёнка желание учиться. Организация режима дня и условий для учебы, ваша помощь в преодолении трудностей - то, что нужно ребёнку на первых этапах.

**"Сравнения - только с собой"**Каждый ребенок - особенный. Ваш ребенок будет развиваться своим путем. Сделайте заметным для ребенка это развитие, пусть он видит, что с каждым днем знает и умеет все больше. Никогда не сравнивайте ребёнка с другими детьми, это не будет его мотивировать лучше учиться, может только заставить сомневаться в своих силах и возможностях.

**"Первоклассник учится учиться"**  
В первом классе ребенок, прежде всего, учится самим способам освоения новых знаний, познания мира. Учите ребенка выделять общие закономерности в разных задачах, помогайте ему оценивать собственные способы действий и искать более эффективные. Ваша помощь не должна мешать развитию самостоятельности ребенка, а контроль - подменять самоконтроль первоклассника.

**"Поддержка и объективность"**  
Первокласснику очень нужна поддержка близких, теплая, спокойная и доверительная атмосфера дома. Поддерживайте ребенка, верьте в него. Но важно быть объективным. Обозначая достижения и сильные стороны, не упускайте из внимания ошибки. Без их анализа невозможно двигаться вперед. Главное - оценивайте не самого ребенка, а его действия и результаты. И, говоря о неудачах, обязательно предлагайте способы изменения ситуации в лучшую сторону.

**"Школа - не только учеба"**  
Школа - микросоциум. В школе ребенок приобретает социальные и коммуникативные навыки, овладевает способами преодоления трудностей, формирует характер, ищет свое место в мире и в обществе. С первых дней уделяйте этому достаточно внимания. Интересуйтесь с кем и как общается ребёнок в школе, удаётся ли ему наладить дружеские отношения с одноклассниками.

**"Семья и школа - единая команда"**Образование ребенка только в том случае полноценно, если школа и семья действуют сообща. Научитесь сотрудничать с учителем, помогайте ему, ведь никто лучше вас не знает вашего ребёнка. Все противоречия разрешайте в диалоге, а не в конфликте.

**"Все трудности преодолимы"**  
Только у небольшого количества детей на этапе адаптации не возникает проблем. Важно ваше отношение к ним. Не нервничайте, не отчитывайте ребенка, бесполезно ругать и наказывать. Прежде всего, разберитесь с причинами, они не всегда очевидны. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам даже с небольшими сомнениями и вопросами.