***Адаптация к школе***

Уважаемые опекуны и родители! Школа - это новый период в жизни вашего малыша. Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в школе ребенок чувствовал себя комфортно. От этого будет зависеть успешность его обучения и общения в школе.

Дети далеко не одинаково легко «вживаются» в новые условия жизни - школьное обучение. Наблюдается три уровня адаптации детей к школе. Зная их содержание, вы сможете определить, как проходит период привыкания к школьной жизни у вашего ребёнка.

**Уровни адаптации:**

**Высокий**

* Первоклассник положительно относится к школе. Предъявляемые требования воспринимает адекватно.
* Учебный материал усваивает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи.
* Прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя. Выполняет поручения без внешнего контроля.
* Проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам).
* Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно.
* Занимает в классе благоприятное статусное положение.

**Средний**

* Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний.
* Понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно.
* Усваивает основное содержание учебных программ. Самостоятельно решает типовые задачи.
* Сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле. Бывает, сосредоточен сам только тогда, когда занят чем-то интересным (готовится к урокам и выполняет домашнее задание почти всегда).
* Общественные поручения выполняет добросовестно.
* Дружит со многими одноклассниками.

**Низкий**

* Первоклассник отрицательно или дифференцированно относится к школе.
* Нередко жалуется на здоровье, у него доминирует подавленное настроение.
* Наблюдаются нарушения дисциплины. Объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно. Самостоятельная работа с учебником затруднена.
* При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса.
* К урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематические напоминания, побуждения со стороны учителя, родителем.
* Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания.
* Пассивен, близких друзей не имеет. Знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

**Для того чтобы период адаптации к школе прошёл у ребёнка относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников.**

Необходимым условием успешной адаптации ребёнка к учёбе является степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков, особенно в первый год обучения.

**Как помочь ребенку в приготовлении уроков?**
1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребёнка.

- Рабочее место должно быть достаточно освещено.
- Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки.
- Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

2. Приучите ребёнка вовремя садиться за уроки.

- Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребёнок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.
- Если ребёнок посещает кружок или спит после уроков, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

3. Не разрешайте ребёнку слишком долго сидеть за рабочим местом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.

- Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно! Для 7-летнего ребёнка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут. К концу начальной школы оно может доходить до 30-40 минут.
- На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны и т. д.).

4. Ни в коем случае не давайте ребёнку дополнительных заданий, кроме тех, которые ему задали в школе.

- Не забывайте, что у ребёнка ежедневно бывает определенное количество уроков, поэтому его работоспособность в течение дня снижается.

5. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

- Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания (пусть с ошибками) воспринимается как бессмысленное скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

6. Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

- Может быть, что ребёнком плохо усвоен учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.

7. Присутствуйте при приготовлении ребёнком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если ребёнок что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.

- На первых порах при выполнении домашнего задания дети могут делать много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, от чрезмерного напряжения, быстрого утомления

8. Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребёнка.

**Неизменными остаются интерес и внимание к жизни ребёнка, умение радоваться его успехам, а при первом появлении трудностей в учёбе или общении Вы, уважаемые родители, конечно, должны помочь ему!**