**Адаптация в первых классах.**

В настоящее время проблема готовности к обучению в школе приобретает особое значение. С её решением связано определение целей и принципов организации обучения и воспитания учащихся в образовательных учреждениях. От уровня готовности первоклассников зависит успешность обучения детей в школе.

**Рекомендации:**

**- учителю, как развивать внутреннюю позицию школьника у учеников, снизить тревожность, и улучшить процесс адаптации:**

1. Обеспечивайте у учеников ощущение продвижения вперед, правильно подбирая уровень сложности заданий. Задания должны быть ни слишком трудными, ни слишком легкими. Они должны быть посильными.

1. Обеспечивайте детям переживание успеха в учебной деятельности, заслуженно оценивая результат их деятельности. Оценивайте объективно их возможности и способности. Старайтесь не сравнивать одного ребенка с другими детьми, только - с самим собой. Например, не следует говорить: «Ну, посмотри на Диму, как быстро он выполнил это задание, не то, что ты!». Лучше сказать так: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!». Такой подход будет ориентировать вашего ученика на собственное совершенствование.
2. Используйте все возможности учебного материала для того, чтобы заинтересовать...учеников   с   целью   активизации   их   самостоятельного   мышления;   используйте...исследовательский  метод  обучения:   ставьте  перед  детьми  проблемы,   выдвигайте..гипотезы,    стройте    предположения,    экспериментируйте;    проводите    уроки    в нетрадиционной форме
3. Используйте личностно-ориентированное обучение: партнерский стиль общения, оригинальные формы сотрудничества детей друг с другом и с учителем.
4. Помните о воздействии на детей собственного авторитета и примера. Маловероятно, что учащиеся смогут получить полноценное образование у учителя, который прекрасно знает свой предмет, но тяготиться своей работой и не получает от нее удовольствие. «Учителя-источники» воспитывают «учеников-источников», «учителя-пешки» воспитывают «учеников-пешек».
5. Сотрудничайте с родителями по повышению уровня школьной мотивации.
6. Используйте развивающие методики обучения.
7. Создавайте в классе предметно-развивающую среду.
8. Осторожно принимайте негативную информацию о ваших учениках от других учителей.
9. Используйте чувство юмора на уроках - это поможет вам и детям найти выход из сложных ситуаций.
10. Будьте последовательны в применении наказания, используйте наказание применительно к конкретному нарушению.
11. Уделяйте большое внимание созданию положительного эмоционального микроклимата, необходимого для создания и поддержания мотивации учения.

**- рекомендации родителям:**

       Ребенок идет в школу. Педагогические рекомендации и практические рекомендации  родителям по адаптации первоклассников и формированию внутренней позиции.*Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.*

**Пробуждение.**

1. Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если вы будите ребёнка, то делать это спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.  Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут".

Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если *"вчера предупреждали"*;

Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

1. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

**Выход в школу**

1. 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. Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, пенал;  лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности: "Вот твой пенал" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам  это делать".

*Не ругать и не читать нотаций перед школой.* На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо» .Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся вечером, чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой". (Если ребенок забывает что-то положить в портфель, то лучше будет, если вы сначала вместе будете это делать, причем вечером.  Следующий этап ребенок сам собирает портфель, а вы проверяете за ним. И если что-то забыто, напомнить об этом доброжелательным тоном. Если делать это систематически, то результат будет положительным. Ребенок научится сам собираться в школу, ничего не забывая ). Это  связано с тем,  что произвольность функций и умение распределять время находится в стадии формирования.  И этому тоже надо научиться.

**Возвращение из школы**

1. Забудьте фразу *"Что ты сегодня получил?"* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
2. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;

Не задавайте  вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?   
- Нормально.   
- А что сегодня делали?

- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

1. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

**Домашние задания**

1. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимотдых (если есть возможность ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.
2. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
3. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!"*, похвала (даже если не очень получается)- необходимы.  В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: *"Если ты сделаешь, то ..."*;
4. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
5. 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;
6. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.
7. Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящегооценивания.

16. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с      учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

17. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым, обрести веру в себя

18. Помните, что в течении 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;

19. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

**Пора спать.**

      20.  Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить

Учтите, что даже *"совсем большие дети"* (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную;

**И помните!**

**Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.**