**Счастлив ли ребёнок в школе?**

**Как помочь первокласснику адаптироваться к школе.**

Начало учебного года – стресс для любого первоклассника.

У детей, едва отправившихся в школу, возникают проблемы и страхи, которые могут остаться с ними на всю жизнь. Главное здесь – помочь ребенку адаптироваться в новой среде и стимулировать в нем интерес к изучаемым предметам.

Первый класс – тяжелое испытание для ребенка. Он должен сидеть на месте в незнакомой обстановке, подчиняться чужому человеку, найти общий язык с одноклассниками.

И в такой стрессовой ситуации он еще и учиться должен. Хорошо, когда незадолго до поступления в школу ребенок уже знаком с учебным процессом (ходил в кружки или секции) и постоянно общался со сверстниками. Общительному и самостоятельному первокласснику будет легче приспосабливаться к новому коллективу и школьным правилам. Если же ребенок замкнут и необщителен, его адаптация к школе пройдет сложнее.

Ребенок сталкивается с постоянной оценкой его действий со стороны учителя и со стороны сверстников, поэтому, чтобы у ребенка не было психологических проблем, родители должны ему помочь. Ведь ребенку в первом классе нужно научиться осваивать предмет, самостоятельно заниматься, воспринимать новую информацию, перерабатывать ее и делать выводы – это и есть основные направления адаптации первоклассников.

Кроме психологической адаптации есть и ее физиологическая составляющая – организм ребенка вынужден работать в новых условиях. В первые две недели детский организм будет очень быстро приспосабливаться к новому времени сна и бодрствования, питания и пр.

В целом, адаптация (психологическая и физиологическая) длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Именно в первой четверти у детей, склонных к нервно-психическим отклонениям, эти отклонения могут резко проявиться. В результате адаптации ребенок может похудеть, поправиться, чаще болеть, у него может повыситься или понизиться артериальное давление. Если вы беспокоитесь за физическое или психическое состояние ребенка, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Частые проблемы и пути их решения

* Слабо развит фонетический слух - чтение вслух вместе с родителями
* Недостаток внимания - развитию внимания способствует любое целенаправленное действие, не просто игра ради игры, а игра (конечно, которая нравится ребенку) с последующим результатом.

Ребенок неправильно произносит звуки или искажает слова. Это не значит, что у ребенка недоразвита речь. Просто в шести - семилетнем возрасте не у всех детей развит фонематический слух, и некоторые звуки они еще не могут вычленять из речи. В этом родителям нужно объяснить первокласснику (и учителю, если потребуется), почему кто-то из его сверстников говорит четко, а он «съедает» буквы. Решение этой проблемы довольно простое – чтение вслух вместе с родителями.

Редкий первоклассник примерно сидит за партой и внимательно слушает все, что говорит учитель. Чаще бывает наоборот – дети шумят, безобразничают, «считают ворон» и т.п. Это – недостаток внимания и, как следствие, отсутствие концентрации на предмете и дисциплины. Чтобы повысить способность ребенка концентрироваться, нужно развить в нем заинтересованность в новом предмете.

**Как это сделать?**

Готовности ребенка к школе и развитию внимания способствует любое целенаправленное действие, не просто игра ради игры, а игра (конечно, которая нравится ребенку) с последующим результатом. Такой игрой могут быть собирание мелких предметов (камешков, ракушек, кубиков и пр.), складывание мозаики или конструктора и т.п.

Есть и упражнения для развития внимания, которые ребенку нужно делать вместе с родителями:

* Находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.
* Запоминать расположение предметов, предъявляемых для рассматривания на несколько секунд.
* Читать текст и одновременно считать число стуков родительского карандаша по столу.

Режим дня

Ребенок после школы гиперактивен и неугомонен? Это результат стресса. Школа сильно меняет режим ребенка. Поэтому ребенку нужно соблюдать режим и в этот режим лучше ввести час сна после школы, после которого ребенок отдохнет и его нервы успокоятся.

Детские страхи и как с ними бороться

Чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, страх оказаться неправым и получить плохую оценку, стремление получить помощь по любому поводу. Часто в ребенке просыпается страх разлуки с родителями, ведь он расстается с ними почти на весь день.

Оказываясь в новой незнакомой среде среди чужих людей, в детях начинают просыпаться страхи. Появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, страх оказаться неправым и получить плохую оценку, стремление получить помощь по любому поводу. Часто в ребенке просыпается страх разлуки с родителями, ведь он расстается с ними почти на весь день.

Почему так происходит? Всё идёт из семьи.

* Если родители тщеславны и возлагают на школьника большие ожидания, он будет бояться сделать, получить плохую оценку, как-либо еще не оправдать ожиданий родителей.
* Отрываясь от родителей, к которым нежно привязан, ребенок начинает бояться, то за ним не вернутся, его бросят или за время его пребывания в школе случится что-то нехорошее.
* Гипперопека

Не проявляйте беспокойства перед ребенком. Мандраж родителей перед отправкой чада в школу передается ребенку и вот уже он тоже боится, что в школе с ним может что-то случиться. Ребенок может бояться и нового коллектива, и учителя, и просто бояться, без конкретного объекта страха.

Если родители тщеславны и возлагают на школьника большие ожидания, он будет бояться сделать, получить плохую оценку, как-либо еще не оправдать ожиданий родителей. Со всем этим грузом у него возникнут проблемы в общении со сверстниками и учителем. Внешние проявления таких проблем могут быть негативны и весьма разнообразны, особенно если ребенок чувствует, что сам не сможет получить нужный результат. Поэтому, не давите на ребенка, пусть в первом классе научиться получать знания и делиться ими с окружающими, начать работать над получением золотой медали можно и позже.

Отрываясь от родителей, к которым нежно привязан, ребенок начинает бояться, то за ним не вернутся, его бросят или за время его пребывания в школе случится что-то нехорошее. Если такой страх присутствует, отводите ребенка в школу лично, даже если она в ста метрах от дома.

Если ребенок боится совершить ошибку, спросите себя, а не слишком ли вы контролируете, опекаете и много требуете от него? Если такой страх возник, не говорите чаду, что, если он получит плохую оценку, из него ничего не выйдет и он ничего не достигнет. Негативная мотивация здесь не подходит. Ребенок ошибся, но он же может подумать получше и исправить ошибку.

Если поведение вашего ребенка подсказывает вам, что у детского страха есть веские основания, спокойно расспросите ребенка. Может, он боится действий представителей школы. Помните, что в школе у вашего ребенка есть определенные права и заставить его делать то, что не указано в уставе школы, никто не может. Принудительный труд, насилие и дискриминация в школе неправомерны (законы «Об образовании» и «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»).