**Памятка**

Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе?

1. Выработайте правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Желательно ложиться спать не позднее 22.00 и рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

2. Постарайтесь организовать прогулки не менее двух часов в день.

3. Оборудуйте первокласснику специальное место для занятий: во избежание проблем со здоровьем, необходимы соответствующая мебель и правильное освещение.

4. Давайте ребёнку отдохнуть после уроков.

5. Следите за правильным рационом ребёнка, в период адаптации ему необходимо больше витаминов.

6. Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.

7. Заранее прививайте ребенку навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

**Психологическая адаптация** зависит от готовности ребенка к школе: чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет.

Оценивается по следующим параметрам:

- мотивация к учебе;

- готовность выполнять задания и понимать их;

- уровень развития познавательных процессов;

- ежедневное настроение;

- способность оценивать себя и свою работу.

**Социальная** адаптацияпредполагает, что ребенок должен овладеть новой социальной ролью – ролью ученика. Включает в себя следующие компоненты:

- умение слушать учителя;

- понимание своих обязанностей и их выполнение;

- следование школьному порядку и требованиям;

- хорошие отношения с одноклассниками;

- отсутствие конфликтных ситуаций;

- умение самостоятельно организовать и выполнить задание.

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе, ведь если вовремя не поддержать первоклассника, то негатив первых сложностей в школе может перерасти в стойкую неприязнь к обучению.

Процесс адаптации может длиться от 5-6 недель до полугода, в редких случаях – год. В начале 2-й четверти психологом школы проводится диагностическая работа с целью изучения уровня адаптации первоклассников к школе. По итогам этой работы можно выделить следующие уровни адаптации

1. Высокий уровень адаптации.

Ребёнок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал воспринимает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи. Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля, проявляет большой интерес к самостоятельной работе. Всегда готовится ко всем урокам, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний. Понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые учебные задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле и тогда, когда занят чем-то интересным для себя. Общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

Ребёнок отрицательно относится к школе, нередки жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение. Наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебным материалом затруднена, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждение со стороны взрослого. Сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителей и родителей. Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, близких друзей не имеет.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ.

1. Удовлетворённость от процесса обучения.

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

1. Освоение программы.

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки.

1. Степень самостоятельности.

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

1. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками.

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.

Родителям не всегда легко заметить проблемы с адаптацией к школе у своего ребенка, поэтому следует разговаривать с ним о неудачах, проблемах и страхах, связанных с учебой. Но даже их отсутствие не гарантирует, что проблем нет. Как понять, что что-то у ребенка в школе пошло не так?

Сейчас я предлагаю вам отметить в памятке те пункты, которые характерны для ваших детей (работа родителей с памяткой «Признаки сложной адаптации*»*).