Учителям

**Рекомендации учителю по адаптации первоклассников к школе**

     Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим возможностям первоклассников.

      Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания ребёнка в школе. Необходимо помнить, что такие качества детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одёргивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

     Учитель должен знать, что многие дети в этом возрасте могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, а отражает возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости».

     Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребёнка, связанные с его умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. Сюда относятся как гиперобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те, и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

      Тон учителя должен быть доверительным и мягким. Недопустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными способами невербального общения – обнять ребёнка, взять за руку и т.д. Это не только успокаивает ребёнка, но и вселяет в него уверенность, что взрослый хорошо к нему относится.  Необходимо особо обратить внимание на это положение, так как для первоклассников важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка.

      Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос. Очень полезно давать детям творческие учебные задания. Пусть при этом дети спорят, рассуждают, ошибаются, вместе с учителем находят правильное решение.

         Очень важно и актуально включать игру в учебный процесс, а не запрещать и не исключать её из жизни первоклассника. Ролевые игры и игры с правилами, также как и учебная деятельность, дают результаты, развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке. Дидактические игры всегда имеют учебную задачу, которую нужно решать. В процессе этих игр ребёнок усваивает систему эталонов – этических, сенсорных, практических. Ролевые игры важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика, так необходимого ему для обучения.

       Помните, что шестилетка - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых. Ребенок - равное нам существо, что он не готовится к жизни, а живет полнокровной жизнью, возможно, гораздо более насыщенной и интересной, чем наша.

           **Рекомендации:**

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.
* обеспечить своевременную смену видов деятельности;
* не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
* отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.
1. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
2. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.
3. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.
4. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.
5. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.
6. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.
7. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.
8. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.
9. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.
10. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.
11. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.
12. Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.

       Помните, что шестилетка - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых.

   Хочу вас поздравить с таким важным событием вашей жизни, ваш ребенок шагнул в ответственную, взрослую жизнь, хотя на самом деле он этого не понимает, т.е. у ребенка  совсем другое представление. Дело в том, что особенно дети в возрасте 6-7 лет ориентированы  на реакцию взрослых, они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными, и хорошими. Поэтому для пап и мам, и бабушек, и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения  интереса к школе и обучению.

     Чтобы корме внешних атрибутов школьной жизни появилось внутренне ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьезному шагу ребенка («Ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые серьезные обязанности»). Конечно, ваш ребенок будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определенная самостоятельность. Контроль не обходим, но все же  постарайтесь  дать возможность вашему ребенку «подрасти» в своем мироощущении,  почувствовать себя старше.

       У каждой личности должно быть свое пространство. Если у ребенка не своей комнаты, нужно организовать рабочее место.

Пожалуйста, родители, не переусердствуйте в выполнении домашних заданий.  Дети в возрасте 6-7лет должны заниматься не более 30 минут, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество. Кроме того, длительное написание палочек и крючков можно на долго отбить охоту к учебе.

**Памятка родителям первоклассников.**

* Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируется сразу.  Ребенок пока еще не только учится управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не развить в нем ненужную неуверенность в себе.
* Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.
* Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.
* Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные и школьные принадлежности.
* Хорошие манеры ребенка зеркало семейных отношений.

Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении.

* Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенном будет чувствовать себя.  Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки.
* Не пропустите первые трудности в обучении.  Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последнее становится систематическими. Все проблемы с учебой, поведение и здоровье гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами.
* На сегодняшний день одно из самых распространённых ошибок является стремление вырастить вундеркинда. Еще до поступления в школу ребенка обучают большей части учебной программы первого класса, и ему становится не интересно на уроках.  Конечно родителям хочется, чтобы их ребенок действительно хорошо учился, и был «самым, самым». Однако, если ваш ребенок действительно гений, то он все равно проявит себя. А перегрузка ребенка занятиями может сказаться на его здоровье и желании учиться. Подготовка ребенка к школе должна заключаться просто в его общем развитии процессов внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. Необходимо заниматься не закладыванием в ребенка различных знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем мире.
* Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли.  Тогда в школе у ребенка не будут с устными ответами. Когда спрашиваете о чем – либо, не довольствуйтесь ответами «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.
* Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок!  От этого зависит здоровье вашего ребенка, а значит, способность лучше и проще усваивать школьный материал. Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не перенапрягаясь, а, следовательно, и без разнообразных последствий (неусидчивость, раздражительность, обидчивость,  частые простудные заболевании,   слезливость,  грубость,  головные боли и т.д.)  особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствуют повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения.   В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.
* Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно этот касается 6-леток) ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится.  Лучше поиграйте вместе с ним в процессе выучите какие – нибудь понятия (правый, левый).
* Ограничьте время нахождения Вашего ребенка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что время препровождения перед телевизором и компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряженного дня.   В отличие от взрослых, оба этих занятия действует возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребенка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

   Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением. Таким образом, поддержите в ребенке его стремление стать школьником.

   Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.  Если у ребенка есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться сними на первом году обучения. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.  В каждой работе, очень важно найти, за что его можно похвалить.  Помните, что похвала, это сильная эмоциональная поддержка, которая способна заметно повысить интеллектуальные возможности ребенка.

   Если вас что–то беспокоит в поведении ребенка, в его учебных делах, не стесняйтесь  обращаться за советом  и консультацией к учителю или к школьному психологу.

   С поступлением в школу в жизни   вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель.  Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

   Учение это не легкий труд.  Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

   Необходимые условия успешного воспитания и обучения в школе.

1. Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте его порядок.
2. Перед началом выполнения домашнего задания, выключите  радио, телевизор.
3. Не сидите с ребенком за уроками, каждый день, но проверяйте их ежедневно.
4. Научите ребенка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:

- собрать школьные принадлежности;

- подготовить обувь, одежду.

  5. Рационально организуйте режим дня.

 6. К делам детей относитесь внимательно,  доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к его результатом деятельности.

  7. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!

Адаптационный период

Что же такое «адаптация ребёнка к школе»? В широком смысле слова адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация к школе – это привыкание к систематическому обучению и новым условиям школы. По данным психологов, адаптация может длиться **от 6-8 недель до шести месяцев**, а иногда и более. Почему же у детей так разнится длительность этого процесса? Сроки адаптации связаны со многими факторами: это «атмосфера» в семье, личностные особенности ребёнка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т.д.

Этапы адаптации

Условно процесс адаптации ребёнка к школе принято разделять на три основных этапа, каждому из которых свойственны свои особенности.

**Первый этап адаптации носит название «Ориентировочный»**

Ребёнок присматривается к новым условиям, изучает обстановку, границы, нормы и т.д. Это даётся ему довольно сложно. Ребёнок часто напряжён: и физически, и психологически. Реакции могут быть ярко окрашены и резки.

Длится этап, чаще всего, около двух-трёх недель.

**Второй этап – этап «Неустойчивого приспособления»**

Название говорит само за себя: ребёнок начинает приспосабливаться. Он уже близок к поиску оптимального поведения в предложенных условиях. В маленькой голове выстраиваются схемы поведения – это даёт возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе. Реакции уже менее эмоционально окрашены.

Длительность: около двух-трёх недель.

**Третий этап адаптации – «Относительно устойчивое приспособление»**

На этом этапе у ребёнка появляется уверенность в выбранных формах поведения, они становятся устойчивыми; происходит окончательная оценка понятия «я – школьник, и что это значит»…

Длится последний этап от пяти-шести недель до года.

Особенности адаптации первоклассников

Адаптация ребёнка к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, благодаря которому ребёнок приспосабливается к новым условиям и новому статусу. Гармоничное протекание процесса невозможно без помощи взрослого, от которого ждут разъяснений и уточнений, а также помощи, слов поддержки или просто объятий. Родитель должен понимать, что процесс адаптации – временный, и от того, сколько усилий приложит именно он, родитель, зависит длительность адаптации и дальнейшая успешность обучения его ребёнка.

Во многом адаптация ребёнка к школе зависит от обстановки в классе. Если младшему школьнику комфортно, интересно и не страшно – это облегчает процесс.

Дружелюбная атмосфера в классе – главная задача учителя в этот период. В это время у ребёнка наблюдается повышенная тревожность, внутреннее напряжение, самооценка становится низкой. Важно дать возможность ребёнку работать в удобном ему режиме. Учитель должен быть спокойным и сдержанным, обращать внимания на успехи и достижения детей. Если учитель не учитывает специфику данного периода, это может привести ребёнка к нервному срыву. Поэтому так важно мониторить состояния физического и психического здоровья первоклассника.

Если у родителя появилось сомнение, что у его ребёнка адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.)

Особенности адаптации школьников (пятиклассников) к среднему звену

Любого школьника, переходящего из начальной в среднюю школу, ждёт ещё один период – адаптация к новым условиям уже привычной школы. Этот момент можно назвать переломным главным образом потому, что он совпадает с кризисными возрастными изменениями: ребёнок больше не младший школьник, [он становится подростком](https://gdemoideti.ru/blog/ru/podrostkovyj-period). В это время начинает активно формироваться личностное новообразование – обретение чувства взрослости и обретение себя, как личности. Этот процесс протекает довольно болезненно и приводит к тому, что ребёнок начинает отгораживаться от близких, которые до этого времени играли важнейшую роль в его жизни. Проявляется это в том, что подросток противостоит любым вмешательствам в его жизнь и зачастую идёт наперекор чувствам и желаниям взрослых.

Теперь подросток готов выстраивать новые отношения со сверстниками. Именно через дружеские отношения у ребёнка формируются модели социальных взаимоотношений, моральные ценности и т.д.

В этот период претерпевает изменения и самооценка ребёнка. Раньше она была напрямую связана с учебной деятельностью, с уровнем знаний и оценкой этих знаний учителем. Теперь главным критерием самооценки становится уровень общения со сверстниками. Ведущей деятельностью становится общение.

На данном фоне снижается учебная мотивация, успеваемость падает, случаются конфликты с учителями.

Родителям стоит помнить о том, что умственная активность подростков в этот период довольно высокая. Но её развитие сейчас напрямую зависит от эмоций, которые испытывает ребёнок во время обучения.

Успехи или неудачи оказывают значительное влияние на мотивацию обучения. Ведь высокая оценка «подтверждает» возможности подростка. Идеальным является тот момент, когда «оценка» и самооценка совпадают. Если же этого не случается, происходит нарастание внутреннего дискомфорта, который со временем может перерасти во внутренний конфликт.

То есть, когда ребёнок переходит из начальной ступени школьного обучения в среднее звено, он подвергается не только внешним изменениям, но и глубинным, внутренним.

Виды адаптации

Выделяют два основных вида адаптации ребёнка к школе:

**Социально-психологическая адаптация**

Когда ребёнок идёт в первый класс, он приобретает новый статус – школьника. Вместе с изменением статуса происходит переоценка ценностей: становится важным всё, что связано с учебной деятельностью. Ребёнок попадает в новый коллектив, его окружают незнакомые лица. В этот момент важную роль играют педагог и родитель. Они помогают настроить ребёнка на положительное эмоциональное отношение к школе.

Для гармоничного прохождения адаптационного периода важно обратить особое внимание на наличие следующих навыков:

**Познавательные способности**

Развитие познавательных способностей у большинства детей – это естественный процесс. Но это не означает, что не стоит обращать внимание на более успешное развитие данного навыка. В старшем дошкольном возрасте данный навык развивается параллельно с памятью, вниманием, мышлением и познавательными интересами. Если все перечисленные процессы развиваются гармонично – адаптация будет проходить быстрее и организм школьника потратит меньше сил.

**Креативное мышление**

В наши дни актуально мыслить «не как все». Значение понятия «белая ворона» сейчас кардинально меняется. Меняется и отношение к людям, обладающим ярким творческим мышлением. Родителей не должно пугать, если ребёнок умеет «креативить» и мыслить нестандартно. В будущем это может стать хорошим подспорьем для выхода из каких-то критических ситуаций.

**Самоорганизация**

С началом обучения в школе ребёнок попадает в систему, где работают жёсткие временные рамки: уроки, перемены, дополнительные задания – всё по определённому времени. Умение управлять и распределять своё время – это очень важный навык для первоклассника.

Кроме того, важно развитие логики, воображения, коммуникации.

**Физиологическая адаптация**

На плечи ребёнка-школьника наваливается огромная физическая нагрузка: умственная в виде освоения новых знаний и физическая – статическое положение во время учебного процесса. Чем больше нагрузка, тем больше сил организм расходует. Здесь важно не пропустить момент утомления.

Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители

Родителям будущих первоклассников желательно знать основные трудности и проблемы, которые могут ожидать их в начальной школе:

**Проблема утреннего пробуждения**

В первые дни обучения, особенно, если ребёнку понравилось в школе, он пробуждается без каких-либо сложностей. Со временем, первый интерес к школе притупляется, начинается обыденность и процесс пробуждения может стать не таким простым. Нередко, именно в утренние часы, перед школой у ребенка случаются истерики. Одним из способов гармоничного выхода из этой проблемы считается «постепенное пробуждение». Это значит, что ребёнка нужно будить не резко, а постепенно, с временным запасом, который позволит ему «понежится» в постели.

**«Хочу, как у Сашки!»**

Новоиспечённый ученик, помимо процесса обучения и подготовки домашнего задания, активно общается со сверстниками. Есть большая вероятность, что он может увидеть у другого мальчика/девочки красивый рюкзак, крутой айфон и понять, что он хочет такой же. Здесь перед родителями встаёт сложный выбор: найти возможность для совершения покупки ребёнку, чтобы «не быть хуже других» или же не идти на поводу у ребёнка, но в таком случае он может чувствовать себя неуверенно.

Как гармонично выйти из такой ситуации, когда ребёнок, придя из школы заявит: «Хочу планшет, как у Сашки!»? Наиболее оптимальный вариант: предложить школьнику копить деньги. Этим вы прививаете [грамотное отношение к деньгам](https://gdemoideti.ru/blog/ru/detskaya-bankovskaya-karta), и даёте «возможность» ребёнку со временем принять окончательное решение: «Действительно ли это так необходимо или лучше купить что-то другое?».

**Опасные домашние задания**

Очень важно ребёнку выполнять домашние задания самостоятельно! Родитель всегда может помочь, но только после просьбы об этом. Поддержка с родительской стороны в этот момент обязательна: он может просто находиться в комнате, помогать переформулировать сложное в простое, но не выполнять работу за ребёнка. Первоочередной задачей взрослого является помощь в организация учебного пространства: где будут лежать учебники и тетради, ручки и карандаши и т.д.

Позволить ребёнку быть самостоятельным – не значит пустить всё на самотёк: вы можете контролировать ситуацию не навязываясь. Так вы даёте понять своему ребёнку: «Я тебе доверяю!» и «Ты всё можешь!».

Условия для успешной адаптации

К наиболее успешным условиям адаптации следует отнести:

* наличие полной семьи;
* высокий уровень образования родителей;
* адекватные методы воспитания;
* уважение прав ребёнка;
* готовность ребёнка к школе;
* положительное отношение в семье к статусу школьник.

**Признаки успешной адаптации:**

**1. Удовлетворённость от процесса обучения**

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

**2. Освоение программы**

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложнённой программы (например, с углублённым изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.

**3. 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.

**4. 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.

Общие рекомендации для родителей

**Советы психолога**

**Похвала**

Каждая мама, помогая делать уроки своему ребёнку, замечает его ошибки. А ведь так хочется, что бы ребёнок писал и выполнял все задания правильно! В этот момент мамин внутренний критик, исключительно из любви к ребёнку, начинает придираться, указывая на ошибки…

Родителю важно подмечать то, что у ребёнка хорошо получается, делать на этом акцент. Это придаст уверенности – у ученика появится желание и стремление сделать лучше!

**График работоспособности при подготовке домашнего задания**

Для того, чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания, родителям нужно понаблюдать за своим ребёнком и ответить на несколько вопросов:

* легко ли ребёнок «включается в работу»?
* сколько времени требуется «на разгон»?
* сколько времени, после включения, он может работать не уставая?
* как быстро наступает истощение?

Для тех детей, кто с трудом включается в выполнение домашнего задания, лучше начинать с литературного чтения. А тем, кто быстро истощается – с математики и обязательно делать перерывы.

**Не требуйте слишком много!**

Родителю важно понимать и осознавать возможности ребёнка. Для этого можно просто наблюдать: что у начинающего школьника получается хорошо, а что – не совсем. Ставьте «цели» мягко, чуть-чуть выше возможностей ребёнка или в соответствии с ними.

**Ставка на уверенность**

Для мамы и папы очень важно знать «сильные» стороны своего начинающего ученика. Для этого ответьте себе на вопросы:

* «Что восхищает меня в моём ребёнке?»;
* «Что он умеет делать хорошо?».

Помогая ребёнку стать уверенным школьником опирайтесь на то, в чём он силён.

**Всегда должна быть возможность успокоиться**

Многие родители не знают, как правильно успокаивать ребёнка в случае его огорчения, разочарований и слёз. Очень важно в такие моменты разделить чувства ребёнка и позволить ему их выразить.

В подобных случаях нельзя говорить такие фразы: «Не обращай внимание!», «Это же фигня-вопрос…», «Такие это мелочи!» и т.д.

Нужно обозначить, что вы понимаете его чувства: «Я знаю, ты расстроен» и осторожно попросить рассказать что случилось. Пока ребёнок будет рассказывать, эмоция выразится и ребёнку станет легче.

Кроме этого, родителям желательно выполнять следующие рекомендации:

* развивайте у начинающего школьника «чувство» времени;
* приучайте содержать свои вещи в порядке;
* помните: «Ребёнок тоже имеет право на ошибку!»;
* предоставляйте своему ребёнку возможность самому себя обслуживать.

**Медицинские рекомендации**

1. Стабильный режим дня. Важно подводить ребёнка к этому режиму не сразу, а постепенно.
2. Полноценный сон.
3. Удобное рабочее место. Важно правильно выбрать мебель (соответствующую росту ребёнка), источник освещения должен быть слева от ребёнка.
4. Прогулки на свежем воздухе (не менее двух часов в день).
5. Отдых после уроков (желательно со сменой деятельности).
6. Рационально здоровое питание.
7. Позитивное отношение к окружающим людям.
8. Стремление к успеху.
9. Исключить просмотр ТВ и компьютерных игр перед сном.

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьёзный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долог и тернист.

**Нервно-мышечная релаксация**

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону представляет собой комплекс упражнений, направленных на снятие напряжения. Упражнения заключаются в смене контролируемого напряжения и расслабления определенных групп мышц.

**Суть метода основана на следующих принципах:**

* после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению;
* за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону показана в ситуациях, предполагающих возникновение сильных эмоциональных нагрузок.

В профилактических целях нервно-мышечная релаксация может быть полезна даже для абсолютно здоровых людей, имеющих работу, предполагающую повышенную моральную и материальную ответственность, или ведущих малоподвижный образ жизни.

**Основной комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации по Джекобсону**

Целью упражнений, разработанных доктором Джекобсоном, является полная релаксация, способствующая снятию нервного напряжения.

**Комплекс можно условно разделить на 4 блока:**

— руки и плечи;

— шея, зона затылка и лицевые мышцы;

— спина и живот;

— ноги.

Каждый блок содержит от одного до 3 упражнений, которые делаются в положении сидя. Все упражнения выполняются по трехэтапной схеме: напрячься – прочувствовать – расслабиться. Затем проанализировать отличие напряженного состояния от расслабленного.

**Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса.**

Сжать руки в кулаки.
Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья.
Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти.
До предела согнуть руки в локтях.
Ощутить напряжение бицепса.
Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их.
Поднять плечи вверх.
Постараться достичь максимального подъема.
В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи.
Затем медленно опустить плечи и расслабиться.

**Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц**

Наклонить голову вниз.
Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи.
Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.
Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба.
Ощутить напряжение.
Зафиксировать положение, затем расслабиться.
Сильно наморщить нос.
Почувствовать, как напрягаются мышцы передней части лица.
Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.
Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

**Упражнения для спины и живота**Свести лопатки так сильно, насколько это возможно.
Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться.
Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.

**Упражнения для ног**Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер.
Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

В интернете можно найти несколько вариаций комплексов на нервно-мышечную релаксацию, отличных по составу, но единых по методологии выполнения. Если какое-либо из предложенных упражнений вызывает спазмы, боли или судороги, его нужно заменить. Между блоками необходимо делать перерыв на релаксацию 20-30 секунд.

После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха. Прислушаться к своим ощущениям, почувствовать, как волна расслабленности медленно движется по телу от кистей рук к плечам и голове. Затем от спины к животу и ногам. Перед тем, как открыть глаза, рекомендуется медленно сосчитать в обратном порядке от 10 до 1.

**Адаптация детей-мигрантов в школе**

В настоящее время, по данным статистики, дети мигрантов, недавно прибывших из стран СНГ и российских регионов, составляют 20–30 процентов общего числа учеников. Их интеграция в новое окружение становится одной из первоочередных задач, стоящих перед системой образования. Основные проблемы, возникающие в ходе решения этой задачи, таковы.

Во-первых, дети мигрантов часто испытывают трудности в общении с одноклассниками. Прежде всего, мешает недостаточная развитость навыков общения у младших школьников — и коренных жителей, и мигрантов. Например, многие дети к моменту поступления в начальную школу не умеют знакомиться со сверстниками, не знают, как вежливо обратиться к другому ребенку, как вежливо отказать. Кроме того, навыки взаимодействия, с которыми приходят в школу дети мигрантов, часто оказываются неадекватными в новой социальной среде: приезжие дети могут считать оскорбительными слова и выражения, которые не являются таковыми в местной детской культуре. Культурно обусловленные различия в способах невербальной коммуникации, нормах отношений, ценностях, стандартах и ритуалах поведения многочисленны, и они часто становятся причиной неприятных недоразумений при взаимодействии детей разных национальностей.

Во-вторых, детям-мигрантам зачастую тяжело дается школьная программа, что снижает их самооценку, негативно сказывается на отношениях с окружающими, почти автоматически снижает социальный статус ребенка среди одноклассников. Обычные причины неуспеваемости детей-мигрантов — плохое знание языка и слабая дошкольная подготовка. Они не всегда понимают объяснения учителя, не умеют выразить свою мысль.

В результате совместного действия этих факторов многие дети-мигранты уже в свои семь-восемь лет начинают воспринимать социум, в котором они вынуждены находиться, как отвергающий, унижающий и дискриминирующий.

Решение данной проблемы состоит в целенаправленном обучении младших школьников взаимодействию и сотрудничеству непосредственно в классных коллективах. Обучать детей взаимодействию и сотрудничеству необходимо сразу же после их появления в школе: это лучший способ избежать формирования и закрепления отрицательных стереотипов, в том числе этнических. В центре внимания должно стоять формирование у детей доброжелательного отношения к другому, готовности к обсуждению проблемных ситуаций и умения находить конструктивные решения.

Для этого учителю надо определить способ организации работы детей. Тематика занятий может быть любой: например, рисование, конструирование, создание текстов и т. п. Это позволяет одновременно с обучением детей сотрудничеству решать другие образовательные и воспитательные задачи. Таким образом, не нужно вводить дополнительные учебные часы или изменять содержание учебных планов.

Необходимо:

1. Создание положительного отношения к сотрудничеству. Нужно убедить детей, что работать вместе с другими интересно, сама работа часто позволяет сделать то, чего не сделаешь в одиночку, а теплые чувства к партнерам сохраняются и после окончания общего дела.

2. Формирование привычки согласовывать свои личные интересы с интересами других. Нужно помочь детям осознать, что вклад каждого в работу обогащается вкладом других участников, а вызывающий положительные эмоции результат может существенно отличаться от первоначального личного замысла.

3. Обучение детей правилам эффективной организации совместной работы. Нужно научить детей до начала и в ходе работы обсуждать и согласовывать планы, а также распределять обязанности и средства, используя при этом справедливые процедуры и объективные критерии.

4. Развитие эмоциональной сферы. Нужно научить детей чувствовать эмоциональное состояние партнеров, своевременно реагировать на их слова, жесты, мимику и т. п., адекватными средствами выражать собственные чувства и обсуждать предполагаемые чувства партнеров.

При организации коллективной творческой деятельности детей и роли педагога в обучении детей взаимодействию и сотрудничеству важен подбор заданий. Задания должны быть такими, чтобы успех напрямую зависел от дружной и согласованной работы всех членов группы, — в противном случае работа не может считаться коллективной и не соответствует поставленной цели.

Учитель класса, куда пришел ученик со слабым знанием языка, как правило, проводит беседу с учениками о необходимости постоянной дружеской поддержки нового товарища. Такая поддержка сверстников – языковая и моральная – очень помогает ребенку адаптироваться в новой среде. Вовлечение ребенка в учебную и внеурочную деятельность помогают ребенку выразить себя, проявить свои способности, вызвать одобрение учителя и уважение сверстников. Достигнутые успехи в разного рода занятиях могут принести ребенку популярность, повысить его самооценку и снизить риск формирования комплекса неполноценности. Все эти приемы проверены опытом и успешно работают в коллективе.

Рекомендации родителям:

Решение проблемы интеграции и психологической адаптации детей-мигрантов в школе состоит в целенаправленном обучении их взаимодействию и сотрудничеству. Обучать детей взаимодействию и сотрудничеству необходимо сразу же после их появления в школе: это лучший способ избежать формирования и закрепления отрицательных стереотипов, в том числе этнических. В центре внимания должно стоять формирование у детей доброжелательного отношения к другому, готовности к обсуждению проблемных ситуаций и умения находить конструктивные решения.