**Как адаптировать ребенка к 1 классу: практические рекомендации**



*В статье дано описание причин зачем школам адаптивные дни для первоклашек; как родители могут социализировать ребенка в ненавязчивой форме; зачем детей учить играть и договариваться.*

Весной родители традиционно записывают детей в первый класс. Часто для принятия такого решения они принимают во внимание несколько факторов: надо идти в школу, потому что исполнилось 6 или 7 лет, выпали молочные зубы, а если ребенок уже умеет читать и писать – значит, точно пора.

Фактически, эти навыки могут и должны быть даны учителями первого класса. Как утверждают педагоги, намеренно учить писать буквы, решать примеры перед школой – не стоит. Замена зубов может начаться в четыре или восемь лет из-за индивидуальных физиологических особенностей. Поэтому обращать внимание только на это тоже нельзя.

Помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни, подготовить его за лето к новым условиям, в которых он окажется 1 сентября, учителя и психологи очень советуют. Ведь ребенок должен прийти в школу социализированным.

**Что такое адаптивные дни: знакомство со школой через игры**

Иногда, отдавая ребенка в школу, родители волнуются, не спешат ли с этим, не стоит ли подождать еще год, если ребенку только исполнилось шесть. Кто-то беспокоится, что ребенок не говорит четко определенные звуки. А некоторые дети, которые не посещали детсады, боятся оставаться надолго в незнакомом пространстве без родителей.

Если у мам или пап есть сомнения, стоит ли отдавать сына или дочь в школу именно сейчас, надо найти ответы на все волнующие вопросы. И на основе полученных «за» и «против» принимать взвешенное решение.

Потому что бывает так, что детей со второго класса переводят в первый, поскольку те не тянут учебную программу. Или же ребенок проучился первый класс в одной школе, а в следующем году пришел снова в первый класс в другое учебное заведение, потому что что-то пошло не так с освоением учебного материала.

Чтобы таких случаев случалось меньше, а родители понимали, готов ли их ребенок к первому классу, необходимо проводить в начале июня адаптивные дни для будущих первоклассников.

В течение трех дней дети с родителями приходят в школу и находятся в ней по 3-4 часа. Психолог рассказывает родителям, на что именно они могут влиять в учебном процессе, как к нему приобщаться, объясняет, что дети приходят в школу не для оценки, а для роста в каждой сфере обучения.

С будущими первоклашками знакомятся их первые учителя, показывают школу, классы и школьный сад. Проводят с детьми нестандартные занятия в игровой форме, например, изучают животных, которые живут в школьном саду, описывают их и рисуют.

Например, дети, выполняя все задания, находят в саду конфетное дерево, на котором развешаны сладости. А также получают первую книжку из листов заданий, которые они выполняли в школе. То есть в познавательном, деятельностном и интегрированном подходе проходит первое знакомство детей со школой.

Таким образом дети видят, что в школе нечего бояться, что там их будут ждать друзья, с которыми они уже познакомились. Такие адаптивные дни показывают и школьному психологу, и родителям, каких детей стоит оставить еще на год дома, а кто действительно готов садиться за парту и учиться.

**Поработать перед школой должны родители, а не дети - 5 подсказок**

Поскольку такие мероприятия проводят не все учебные заведения, то родители могут попросить разрешения у администрации организовать маленькое знакомство со школой и первым учителем хотя бы индивидуально для ребенка.

У учителей начальной школы можно спросить, что именно должен уметь будущий первоклассник. Прежде всего надо дать возможность ребенку побыть ребенком.

Задания для родителей:

* когда прогуливаетесь с ребенком, обращать внимание на растения и животные и просить ребенка описать то, что он увидел;
* читайте с ребенком вместе и потом просите рассказать, что он понял из услышанного текста;
* развивайте у детей мелкую моторику с помощью лепки из глины или пластилина, также можно сравнить, кто большего всего слепил;
* обязательно говорите ребенку о том, что все люди могут быть разные;
* чтобы вызвать желание у ребенка к школе, проговаривайте, что его ждет учитель, который научит его красиво писать, читать или считать.

В школу ребенок должен идти со сложившимися деятельностными навыками, которых можно научить в семье ненавязчивым способом. Ребенок должен хотеть это делать, а выполнять эти задания надо вместе с родителями, а не просто давать писать строчки букв или цифр – такого не должно быть. Все должно быть в меру, а родители должны быть для ребенка примером.

Также надо помнить, что каждый месяц ребенок развивается. В мае он умеет одно, а за летние месяцы может существенно прибавить в своем развитии, и так часто бывает. Но ребенку надо помогать в этом.

**Без каких навыков детям будет тяжело в школе**

Важно помнить, что развитие ребенка — это сложный и многогранный процесс, который может происходить неравномерно и на разных уровнях.

В некоторых случаях ребенок может быть развит академически, то есть иметь высокий уровень знаний и умений, но не готов к школе эмоционально, например, не умеет контролировать свои эмоции или не умеет устанавливать социальные контакты с другими детьми.

В таком случае важно проводить работу с ребенком по развитию его эмоциональной сферы, например, проводить тренинги по самоконтролю, обеспечивать психологическую поддержку и развивать социально-коммуникативные умения.

Также стоит учитывать физиологические особенности ребенка, такие как психомоторная зрелость, физическая подготовленность и т.д., и помогать ему развиваться соответственно своему возрасту и особенностям.

Школьная нагрузка включает не только физические занятия, но также и психологическую нагрузку, поэтому также важен уровень эмоциональной и психологической готовности ребенка.

Родители могут помочь своему ребенку в физическом развитии путем активных игр, занятий спортом, прогулок и здорового образа жизни.

Важно помнить, что ребенок должен быть подготовлен к школьной нагрузке комплексно, включая физическую, психологическую и социальную готовность.

Развитие моторики важно для физической готовности ребенка к школе, поэтому очень важно, чтобы дети вели активный образ жизни и занимались физической активностью, играя или занимаясь спортом.

Бег, прыжки, мяч, настольный теннис и другие физические упражнения не только развивают моторику ребенка, но также помогают улучшить его физическую форму, выносливость и укрепить здоровье.

Важно также не забывать об основных правилах безопасности и защите здоровья ребенка при занятиях физической активностью.

Заниматься физической активностью можно вместе с ребенком, если есть такая возможность — это не только укрепляет связь с ним, но и способствует его физическому развитию и здоровью;

Не менее важна психологическая готовность ребенка к школе, поэтому важно оказывать ему поддержку, помогать ему развивать мотивацию и уверенность в своих силах.

Социальная и эмоциональная готовность очень важны для успешной адаптации ребенка в школьной среде и для его общего благополучия.

Ребенок, который чувствует себя в безопасности, имеет более высокие шансы успешно адаптироваться в школе и обеспечить академические успехи.

Родители и учителя могут помочь ребенку в развитии социально-эмоциональных навыков, чтобы он мог более уверенно и успешно справляться с вызовами, стоящими перед ним в школе;

Некоторые из таких навыков включают умение устанавливать отношения с другими детьми, управлять своими эмоциями, решать конфликты, выражать свои мысли и чувства и многое другое.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален и имеет свои индивидуальные особенности. Подход к развитию социальных и эмоциональных навыков должен быть индивидуализирован и учитывать потребности каждого ребенка.

Чтобы помочь с этим ребенку, родители должны создать благоприятную домашнюю среду. В частности, научить, что надо выполнять правила семьи, а соответственно-класса и школы. Также детей надо учить, как решать конфликтные ситуации, не с помощью агрессивных действий.

Для социального развития важны спонтанные игры, которые дети организуют между собой. Так они учатся договариваться, делиться и действовать по определенным правилам.

Чек-лист для родителей, как подготовить ребенка к школе, которая становится для него новым пространством:

* посетите с ребенком школу заранее, чтобы ознакомиться с ее структурой и правилами. Это поможет убедиться, что ребенок знаком с новым пространством, и поможет снизить его тревожность;
* объясните ребенку, чего ожидать от школы, и помогите ему привыкнуть к режиму дня, которому он будет следовать в школе. Это может включать затраты времени на уроки, перемены, перерывы на обед и физические упражнения;
* развивайте у ребенка навыки самостоятельности и независимости. В школе ему придется самому справляться со многими задачами, такими как сбор рюкзака с учебными материалами, поиск своего места в классе и т.д.;
* помогите ребенку построить социальные отношения с другими детьми, найдите ему друзей. Это может включать запись его в кружки и клубы, спортивные секции и т.д.;
* объясните ребенку, что в школе он не сможет рассчитывать на помощь родителей в выполнении заданий, и что его учитель будет ожидать от него самостоятельности и активности. Поэтому, ребенок должен научиться принимать ответственность и выполнять задания самостоятельно;
* регулярно общайтесь с учителем ребенка, чтобы быть в курсе его учебного прогресса. Вместе с ребенком обсудите, что ему нужно улучшить или изменить в манере обучения.
* важно договориться с друзьями заранее, чтобы ребенок знал, что его оставляют на определенное время и что его родители точно появятся, чтобы забрать его. Это поможет ребенку чувствовать себя в безопасности и обеспечит ему уверенность в том, что он не будет оставлен без присмотра. Также может быть полезным обсудить с ребенком его чувства и беспокойства по поводу оставления без присмотра и постараться рассказать ему о том, как его родители будут делать все возможное, чтобы защитить его и обеспечить его безопасность в любых обстоятельствах;
* научить детей управлять своими эмоциями очень важно для их психологического здоровья и социального развития. Вот несколько техник саморегуляции, которые можно использовать:

Дыхательная гимнастика. Дети могут научиться контролировать свое дыхание, замедляя его и глубоко вдыхая, и выдыхая. Это помогает снизить уровень стресса и тревожности и улучшить концентрацию.

Визуализация. Ребенок может представить себя в месте, где он себя чувствует спокойно и безопасно. Например, это может быть пляж, лес или домашняя комната. Эта техника может помочь оставаться спокойным во время стрессовых ситуаций.

Физические упражнения. Физическая активность, такая как занятия спортом или просто ходьба, могут помочь сбросить эмоциональное напряжение. Дети могут использовать физические упражнения, чтобы избавиться от нервозности или раздражительности.

Простые медитации. Дети могут научиться медитировать, фокусируясь на своем дыхании или на каком-то простом предмете. Это поможет снизить эмоциональное напряжение и увеличить уровень спокойствия.

Использование позитивных мыслей. Дети могут использовать утверждения типа «Я могу это сделать…» или «Я справлюсь…», чтобы направить свои мысли и чувства в более позитивном направлении.

* важно, чтобы ребенок понимал, что означает слово «нет». Это поможет ему учиться уважать границы других людей и соблюдать правила безопасности. Вот некоторые способы объяснить ребенку, что означает слово «нет»:

Объясните причину. Когда говорите «нет» ребенку, объясните, почему вы не разрешаете ему делать что-то конкретное. Например: «Ты не можешь пить из кружки, потому что там горячий чай, и ты можешь обжечься».

Не изменяйте свое решение. Если вы сказали «нет», не поддавайтесь на просьбы и мольбы ребенка изменить свое решение. Таким образом, ребенок будет уверен, что «нет» значит именно «нет».

Учите уважать границы других. Объясните ребенку, что другие люди также могут сказать «нет» и что это нужно уважать. Объясните, что каждый имеет право на собственные границы и нужно уважать их.

Учите безопасности. Объясните ребенку, что «нет» может быть важно для его безопасности. Например, если ребенок пытается дотронуться до горячей плиты, объясните, что «нет» говорится для того, чтобы сохранить его безопасность.

Учите альтернативы. Если ребенок хочет что-то сделать, что нельзя, предложите ему альтернативу. Например, если ребенок хочет купаться в реке без присмотра, предложите ему идти купаться вместе с вами в бассейне вместо этого.

* важно, чтобы ребенок мог вовремя остановиться, когда чувствует, что не может справиться с ситуацией, то есть умеет сказать себе «стоп».

Готовность к школе — это комплексная вещь. Нельзя считать, что ребенок не готов по всем показателям. В чем – то он лучше, в чем-то нет. Понаблюдайте за своим ребенком, поймите, что ему нужно для того, чтобы быть более успешным в новом окружении, новом пространстве и с новой деятельностью обучения.

Школа — это новый этап жизни ребенка, к которому действительно надо готовиться. Но свои усилия лучше сосредоточить не на как можно большем количестве кружков и подготовительных курсов, а на совместно проведенном времени с детьми. Когда родители с ребенком лепят, рисуют, считают, поют, разговаривают, договариваются и учатся действовать по определенным правилам – это тоже учеба и подготовка к школьной жизни.

*Щекин Александр Сергеевич,*

*Заведующий Верещагинского филиала ГБУПК «ЦППМСП»*

*Педагог-психолог*