**Методические рекомендации педагогическим работникам по процессу взаимодействия с родителями первоклассников**

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя, таким образом, отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода. Многое зависит от психологических особенностей ребенка. Поэтому общение родителей с педагогами об успехах, сложностях, неудачах своего ребенка становится одним из эффективных способов узнавания особенностей своего ребенка. Таким образов педагоги становятся проводником не только для ребенка, но и для родителя с непростой период жизни – школьный период.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации важно начинать с объяснения особенностей данного периода, а также с особенностями психологической перестройки первоклассника – кризиса 7 лет.

***Кризис 7 лет***

К семи годам у ребенка появляется потребность участвовать в социальной жизни. Он пробует взять на себя новые обязанности и занять позицию взрослого, начинает подражать взрослым. Все это проявляется в кривлянии, манерничании, нарушении запретов и правил. Ребенок считает, что все ранее установленные правила для маленьких, а он теперь большой и ему их выполнять не надо. Кризис семи лет является связующим звеном между дошкольным и школьным возрастом. Основными признаками этого кризиса можно назвать следующие:

* Ребенок перестает быть непосредственным, как раньше.
* Ребенок начинает «манерничать»: кого-то из себя изображать, что-то скрывать.
* Появляется симптом «горькой конфеты»: ребенку может быть плохо, но он старается этого не показывать.

Эти неприятные для близких изменения в поведении ребенка сопровождаются и весьма полезными приобретениями. Ребенок начинает лучше разбираться в собственных переживаниях, у него развивается самооценка. Он перестает действовать под влиянием своих сиюминутных побуждений, планирует свой поступок, задумывается о последствиях. Начинает контролировать свое поведение.

Любой личностный кризис необходимо переживать с поддержкой близких людей. Взрослому необходимо помнить, что:

1. Кризисы - это временные явления, они проходят, их просто нужно пережить, как любые детские болезни.
2. Причина острого протекания кризиса - несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованны и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
3. Необходимо изменить свое отношение к ребенку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
5. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Помимо этого с родителями важно обсуждать тот момент, что в первый класс школы приходит учиться не сам по себе ребенок, а вся его семья – его группа поддержки. Для детей этого возраста родители являются авторитетом, но и первый учитель становится также авторитетной фигурой в жизни ребенка. Поэтому на первом этапе особенно важны согласованные действия учителя и представителей семьи.

Создавать у ребенка правильную мотивацию должны не только педагоги, но и родители. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

 При поступлении ребенка в школу его ждет прохождение сложного этапа – адаптационного периода.

**Адаптация** *– это процесс встречи с новыми обстоятельствами и подстройка под них. В такие моменты у человека активизируются особые механизмы приспособления - адаптационные ресурсы, которые должны через изменение работы всех систем организма, перестройку поведения, как осознанную, так и неосознанную, а происходящую «на автомате», обеспечить выживание в новых условиях.*

В результате наступления адаптации активизируется сложная многоуровневая система как на физиологическом уровне, так и на социально-психологическом, личностном уровнях. И этот процесс протекает в соответствии с общими закономерностями адаптации: если у организма хватает ресурсов, сил, возможностей для самостоятельного преодоления стресса, то этот этап завершается новыми открытиями в себе, а также в окружающем мире. Если же ситуация оказывается слишком тяжелой для ребенка, это приводит к нарушению здоровья, психических процессов и личностного восприятия мира.

Однако важно помнить, что в начальный период школьной жизни организм ребенка работает в усиленном режим и ***часто на пределе своих возможностей.***

Адаптационный процесс проходит несколько стадий:

1. Стадия тревоги. В ответ на новые воздействия, повышается тревога, включается механизм стрессового реагирования и на гормоны стресса организм отвечает бурной реакцией всех систем. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (минимально две-три недели).
2. Вторая стадия – неустойчивая адаптация. В результате повышенной деятельности нервной системы все обменные процессы в организме усиливаются, в результате организм обретает возможность лучше приспособиться к ситуации. На этой стадии все системы работают в напряженном режиме. Именно поэтому адаптация на первых порах неустойчивая, системы организма ребенка платят слишком большую цену за повышенный уровень обмена веществ. Организм тратит все, что есть, иногда и «в долг берет». Поэтому взрослым, и педагогам, и родителям, важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. Продолжительность периода может значительно различаться в зависимости от особенностей ребенка и конкретной ситуации.
3. Третья стадия – завершение острого адаптационного процесса. Особое значение имеет протекание социально-психологической адаптации, то есть собственное восприятие ситуации ребенком. Если первоклассник начинает справляться с учебным материалом, чувствует себя защищенным во время пребывания в школе, удовлетворен отношениями со сверстниками, то ситуация приобретает для него другой личностный смысл. Теперь он уже не относится к ситуации «я в школе» как к чрезвычайной, это теперь уже становится для него привычной частью жизни. Ребенок как бы дает сигнал своему организму, что «все нормально». У кого-то из детей этот процесс занимает два-три месяца, а у кого-то и до полугода. Однако, если по каким либо причинам, ребенок чувствует себя незащищенным, тревога сохраняется на высоком уровне или даже растет, то третьей стадией будет стадия истощения.

Проявления адаптационного синдрома или школьного стресса могут проявляться по-разному:

* в виде сильной усталости, истощения, иногда сопровождающейся плаксивостью, головной болью;
* может ухудшиться сон, стать более беспокойным, с трудностями засыпания и пробуждения;
* возникнуть выраженные изменения аппетита, как в сторону снижения, так и повышения;
* изменения могут сказываться преимущественно в виде эмоциональных сдвигов (ребенок становится раздражительным, обидчивым, находится в состоянии постоянной тревоги, испытывает страх не успеть, сделать что-то не так);
* могут проявляться в виде перевозбуждения, двигательной гиперактивности, беготни на перемене, нарушении дисциплины на уроке, трудностях засыпания;
* адаптационный синдром может проявляться в виде негативизма (ребенок капризничает, отказывается выполнять требования взрослых, проявляет агрессию в отношениях со сверстниками).

Родителям и педагогам важно не отрицать серьезность проблемы адаптации, не объяснять это проявлением невоспитанности или распущенности. В результате упускается время, благоприятное для коррекции, процесс адаптации затягивается, происходит дополнительное отягощение: у некоторых детей формируется позиция неуспешного ученика, у части детей утомление нарастает и в дальнейшем может возникнуть стойкое нарушение социального функционирования, ухудшается здоровье.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями периода адаптации к школе необходимо помнить: у каждого ребенка есть свои сильные стороны и свои «зоны уязвимости», поэтому у каждого есть как ресурсы приспособления, адаптации, так и риски возникновения проблем при соприкосновении с конкретной ситуацией.

И наконец, необходимо объяснять родителям, что важно анализировать собственное поведение и отношение к обучению. Прежде всего, надо ответить на вопрос: «Какие качества нужно формировать в ребёнке, чтоб он не стал посредственным?»

* Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался **«почемучкой»**. Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги.«Любознательность создаёт учёных».
* Семья должна формировать **культ интеллекта** – в создании домашней библиотеки, в интересных беседах, спорах. Нужно всё начинать делать вместе с ребёнком.
* Нужно ставить ребёнка в **ситуацию размышления**. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать.
* Нужно научить ребёнка **анализировать** свою работу. Не указывать на совершённую ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её.
* Необходимо **развивать внимание и память**ребёнка.
* Благоприятно действует на него **ситуация успеха.** Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа.
* Оценивая результаты деятельности ребёнка, **не переносить их на личность самого ребёнка.** Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей.
* **Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать   себя в его возрасте.**