**Первоклассник, первоклассник!**

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для психического развития, потому что в течение этого периода у ребенка формируется произвольная регуляция своего поведения, ориентация на социальные нормы и требования.
Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности. В большей степени это относится к так называемым гиперактивным детям. Им никак не усидеть за партой. Они расторможенны, неумеренны в движениях, иногда вскакивают с места, отвлекаются, говорят громко, даже когда их просят этого не делать. Такие дети не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом. Среди них много драчунов, легко возбуждающихся и даже агрессивных по отношению к одноклассникам. Осуждать и наказывать гиперактивных детей бесполезно, они нуждаются во врачебной помощи.
Есть дети с иной проблемой, связанной с нервной системой. Они также не способны высидеть весь урок, уже через четверть часа теряют интерес к занятию, смотрят в окно, отвлекаются. Они не шумят, не выкрикивают с места, не мешают объяснениям учителя. Речь идет о детях, у которых быстро наступает утомление, нервная система которых легко истощается. Внимательный учитель предложит такому ребенку индивидуальный график работы. К сожалению, не все учителя быстро реагируют на подобное поведение школьников. В силу своей занятости, желания сделать на уроке как можно больше, они увеличивают темпы работы и не замечают "отстающих". В этом случае весьма полезно корректное вмешательство родителей, которые лучше знают своего ребенка, его особенности и в частной беседе могут подсказать учителю выход из создавшейся ситуации.
 **С. Харрисон:** *"Мы настолько увлеклись обучением наших детей, что забыли о том, что самая суть образования ребенка - это созидание его счастливой жизни. Ведь именно счастливая жизнь - то, чего мы от всей души желаем и своим детям, и себе".*

Многие первоклассники берут с собой в школу **игрушки**. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.
Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

Дело в том, что в процессе становления личности существуют особо важные узловые моменты. Они практически неизбежны для каждого ребенка, приурочены к определенным возрастным периодам и получили название возрастных кризисов. Наиболее важные кризисные изменения приходятся на возрастные промежутки от двух до четырех, от семи до девяти и от тринадцати до шестнадцати лет. В эти периоды происходят существенные изменения в организме: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем. Это приводит к появлению необычных внутренних ощущений: повышенная утомляемость, раздражительность, перепады настроения. При этом даже практически здоровые дети начинают болеть, проявляют излишнюю ранимость. В эти периоды происходят значительные изменения в характере (дети начинают проявлять упрямство, непокорность), неадекватные изменения в самооценке ("Дома я хороший. А в школе - плохой", или наоборот). Наступает новый, сложный период в жизни ребенка.

Это надо понимать, прежде всего, родителям и не только замечать изменения в поведении ребенка, но и определять, чем они обусловлены, какие действия предпринимать, чтобы избежать конфликтов с ним. Нас, взрослых, пугает непонятность, неопределенность происходящего, но, может быть, наши опасения напрасны. Стоит задуматься над тем, что из эгоизма формируется самоуважение, из упрямства - необходимая в жизни настойчивость, из капризов - гибкость переживания, из потребности в похвале - желание понравиться людям и заслужить их хорошую оценку.

**Поступление в школу - это серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, заполненному чувством ответственности. Сделать этот шаг помогает период адаптации к школьному обучению.**