**1-сынып оқушыларының мектепке бейімделуі бойынша**

**ата-аналарға психологиялық кеңес**

1-сынып оқушылары мектеп өміріне жаңа қадам басатын кезеңде өздеріне көп өзгерістер мен жаңа жағдайларды қабылдауға тура келеді. Бұл кезеңде ата-аналар мен мұғалімдердің қолдауы, балалардың бейімделуіне үлкен көмек болады. Мектепке жаңа барған бала үшін психологиялық тұрғыдан бірқатар қиындықтар туындауы мүмкін. Сол себепті, 1-сынып оқушыларына арналған психологиялық бейімделу кеңестері өте маңызды.

1. Мектепке деген оң көзқарас қалыптастыру

Бала мектепке деген қорқыныш немесе үрей сезімін бастан өткеруі мүмкін. Осыған байланысты ата-аналар балаға мектептің қызықты және жаңа мүмкіндіктермен толы екенін түсіндіруі керек. Оны мектеп өмірінің қызықты жақтарымен таныстырып, жаңа достар табудың, қызықты пәндер мен ойындар болатындығын айтып өтсеңіз, бала мектепке деген қызығушылығын арттырады.

 2. Қалыпты режимді құру

Мектепке бейімделу барысында баланың күн тәртібі тұрақты болуы керек. Оның дұрыс ұйықтау, тамақтану, демалу уақытын жоспарлау маңызды. Бала мектепке баруға дайын болу үшін күніне қажетті уақытты дұрыс бөлген жөн. Мысалы, ертеңгі уақытта мектепке дайындыққа арналған уақыт пен мектептен кейінгі демалыс уақыты дұрыс үйлестірілуі қажет.

3. Қорқыныш пен алаңдаушылықты жеңу

1-сынып оқушылары кейде мектепке жаңа ортаға бейімделу барысында алаңдаушылық, қорқыныш немесе жалғыздық сезімін бастан өткереді. Мұндай сезімдерді жеңу үшін:

 - Баланың жақсы тәжірибелерін еске түсіріңіз, мысалы, үйде қауіпсіз әрі жайлы ортада болу, мектепке барғанда жаңа достар табу.

 - Баланың өз сезімдерін түсінуіне көмектесіңіз. Оған алаңдаушылық сезімін қалай жеңуге болатыны туралы кеңес беріңіз.

4. Мұғалімдермен және сыныптастарымен оң қарым-қатынас орнатуға көмектесу

Мектепте балалар жаңа әлеуметтік ортаға енеді, сондықтан олар үшін алғашқы күндерде сыныптастары мен мұғалімдерімен байланыс орнату маңызды. Балаға жаңа достармен тіл табысу, бірлескен ойындар ойнау, мектептегі күнделікті міндеттерді орындау жолдарын үйрету қажет.

5. Кешірімділік пен түсіністік

Мектепке алғаш келген бала үшін әртүрлі жағдайлар қиын болуы мүмкін. Оқуға үйрену, жаңа ережелерді қабылдау, үй тапсырмаларын орындау – бәрі бала үшін жаңа міндеттер. Балаға қателесуге, уақыт өте келе бәріне үйреніп кететініне сенімді болуына мүмкіндік беріңіз. Қателіктерді қалыпты жағдай деп қабылдап, баланы сынамаңыз.

6. Өзіне деген сенімділікті дамыту

1-сынып оқушылары өздерінің мүмкіндіктерін, күшті жақтарын түсініп, өзіне деген сенімділікті дамытуы керек. Балаға күн сайын позитивті сөздер айтып, оның жетістіктерін бағалаңыз. Ол мектепте жақсы нәтиже көрсеткен сайын, оған қолдау көрсетіп, сенімділігін арттырыңыз.

7. Күнделікті әдеттер мен дағдыларды дамыту

Мектеп өміріне бейімделу барысында баланың күнделікті өмірі қалыпқа түсуі қажет. Бұл дағдыларды дамыту үшін:

 - Өзіне күтім жасау дағдыларын үйрету (қол жуу, тамақтану, киім кию).

 - Өз уақытын тиімді пайдалану, тапсырмаларды орындау, мектепке дайындық жасау.

 - Кішкентай күнделікті тапсырмаларды орындауға баланы қызықтырып, оның өзін-өзі ұйымдастыру қабілетін дамыту.

8. Психологиялық қауіпсіздік сезімін қамтамасыз ету

Мектепке бейімделу кезінде бала үшін психологиялық қауіпсіздік сезімі өте маңызды. Бұл балаға мектепте өзін сенімді, жайлы және қорғалатын сезінуге мүмкіндік береді. Бала мектепте мұғалімі мен сыныптастарымен бірге екеніне, оның пікірлері мен сезімдері маңызды екеніне сенімді болу керек.

9. Ата-ананың қолдауы мен қатысуы

Ата-аналар мектепке бару мен жаңа жағдайға бейімделу процесіне белсенді түрде қатысуы керек. Балаға күнделікті оқу мен мектеп өмірі туралы сөйлесіп, оның сезімдері мен ойларын тыңдаңыз. Оған дұрыс көмек пен қолдау көрсетіңіз, өйткені бала ата-анасының қамқорлығын сезінсе, мектепке бейімделу әлдеқайда жеңіл болады.

10. Позитивті тәжірибелерді арттыру

Баланың мектептегі әрбір жетістігін бағалаңыз. Ол өзінің жеткен жетістіктері үшін мақтау мен қошеметке лайық. Мысалы, баланың бірінші сыныптағы алғашқы күндері өткеннен кейін ата-аналар оның үй тапсырмасын орындауында немесе жаңа нәрселерді үйренуде жеткен жетістіктерін атап өтсе, бұл баланың өзін жақсы сезінуіне көмектеседі.

Мектепке бейімделу – уақытты қажет ететін процесс, бірақ дұрыс қолдаумен бұл кезеңді жеңіл әрі қызықты етуге болады.