***Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе.***

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.  
         Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

***Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.***

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.  
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.  
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.  
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.  
5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.  
6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.  
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.  
8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.  
9. Учение - это нелегкий и ответственный 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.

10. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными.

***Несколько коротких правил***

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.  
— Нельзя никогда говорить ребенку, что он хуже других.  
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.  
— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.  
— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.  
— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.  
— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.  
— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.  
— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.  
— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.  
— Признавайте права ребенка на ошибки.  
— Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.  
— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.  
— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Педагог-психолог Шуиншалина А.К.

