Адаптация

ребёнка к школе.

***1. Поддерживайте в ребенке 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. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.   
 ***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***, 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. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха.***

В каждой работе 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.

***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 еще один авторитетный человек.*** Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.  
 ***9. Ученье – 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.

НЕСКОЛЬКО КОРОТКИХ ПРАВИЛ

**ПРАВИЛО 1.**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем может начаться невроз. Поэтому, если занятия спортом и музыкой кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**ПРАВИЛО 2.**

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. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**ПРАВИЛО 3.**

Компьютер, телевизор и любые другие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**ПРАВИЛО 4.**

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет подружиться, а кто-то и нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. 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.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

- Нельзя никогда (даже в сердцах) 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.

- Всегда выполняйте свои обещания, данные ребенку.

- Признавайте право ребенка на ошибки.

- Помните, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

- Иногда попробуйте ставить себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Педагог-психолог: Шихова А.В.