



Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе



Поступление в школу — один из ключевых этапов в жизни ребёнка. Это событие знаменует переход от дошкольного периода к систематическому обучению и новой социальной роли — роли школьника. Успешная адаптация в школе во многом определяет дальнейшую учебную мотивацию, самооценку ребёнка и его психологическое благополучие. Вместе с тем именно первые месяцы обучения могут быть для первоклассника испытанием: он сталкивается с новыми правилами, требованиями, режимом и социальными отношениями. И здесь очень важно, чтобы рядом с ребёнком были любящие, понимающие, помогающие и поддерживающие его родители.

Как облегчить процесс адаптации для первоклассника:

- Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «**Смотри, не балуйся!**», «**Чтобы сегодня не было замечаний!**». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
- Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны**.
- Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв**.
- Во время приготовления уроков не сидите **«над душой»**. Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
- В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: **«Если ты сделаешь, то..»**.
- Найдите в течение дня хотя бы **полчаса**, когда будете принадлежать **только ребёнку**.
- Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу педагогической тактики решайте **без него**.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.
- Учтите, что даже **«большие дети»** очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Педагог-психолог
МАОУ «СОШ № 26» НГО
Кузнецова М.А.