



*Мы теперь
не просто дети,
мы теперь –
ученики!*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Еще недавно Ваш ребенок был совсем крохой и постоянно нуждался в поддержке и защите взрослого. С вашей помощью он осваивал первые шаги, получал простейшие навыки самообслуживания и поведения в обществе. И вот Ваш ребёнок – первоклассник.

Адаптация (процесс приспособления к новым условиям) ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы ребенок освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов:

- * индивидуальные особенности ребенка,
- * характер взаимоотношений с окружающими,
- * тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы)
- * степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Для первоклассников немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Психологический настрой очень важен для первоклашек и родителям важно помочь ребёнку безболезненно пройти этот непростой жизненный период.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются:

- * формирование адекватного поведения,
- * установление контактов с учащимися, учителем
- * овладение навыками учебной деятельности.

Рекомендации по адаптации к школе родителям первоклассника.

1. Пусть день первоклассника начинается с вашей улыбки и нежных слов. Разбудите спокойно, без упрёков. Провожайте его до школы, чтобы ребенок почувствовал значимость события и начал день с важного настроения.

2. Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если это будет целая комната, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

3. Составьте с первокласником расписание дня и следите за его выполнением. Переход к новому режиму всегда непросто, поэтому обязательно делайте перерывы каждые 10–15 минут — столько ребенок может концентрироваться. Во время перерывов разрешайте малышу попрыгать, побегать или потанцевать под музыку. Учёба — серьёзный труд, но в жизни ребёнка должно оставаться место для игр и радости. Не стоит записывать первоклассника одновременно в школу и на секции — начало учёбы — большой стресс, требующий времени на адаптацию.

4. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе.

Сразу после учебного дня не следует торопить ребёнка садиться за "домашку". После обеда, дайте ему возможность часа два отдохнуть, чтоб восстановить силы. В любом случае с 14 до 16 часов работоспособность низкая. При желании, пусть лучше ребёнок поспит.

5. почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

6. Хвалите ребёнка. В любой работе найдите, за что его можно похвалить. Даже, если ребёнок не совсем справился с заданием. Это поможет ему почувствовать себя увереннее, ребёнок сможет спокойно понять и исправить ошибки. Ребенок имеет право на ошибку. Поддерживайте своего первоклассника во всех трудностях, с которыми он встретится в школе, и дайте ему осознать, что каждый имеет право на ошибку. Ошибки на то и ошибки, чтоб их исправлять, а не сдаваться.

Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишнего раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы.

7. Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе.

После школы встречайте первоклашку с улыбкой и приветствием, навсегда забыв фразы: "Что сегодня получил?", "Как вёл себя?". Кроме страха и привычки лгать, подобные фразы ребёнку ничего не дают. Лучше заменить их на: "Как день прошёл? Что интересного узнал? С кем подружился? Кому помог?". Что задали сегодня? Как прошёл урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность. Благодаря подобным вопросам, ребёнок чувствует вашу поддержку, внимание и заинтересованность в его жизни.

8. 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. 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.

Мудрости, понимания и терпения вам, родители!

**Помните, у нас общая цель - вырастить гармонично
развитую личность и сохранить здоровье ребёнка!**