****

 **Рекомендации педагога-психолога для родителей: «Адаптация первоклассников к школе»**

 Поступление в школу – один из наиболее важных периодов в жизни детей. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от поведения взрослых, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для первоклассника легко и радостно.

 В этот период жизни, 7-8 лет, меняется весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и круг общения. Переход из дошкольного в младший школьный возраст сопровождается возрастным кризисом 7-8 лет. Дети могут капризничать, раздражаться, плакать, упрямиться. У первоклассников в первые дни посещения школы, в связи с адаптацией, может снижаться сопротивляемость организма, нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания.

 Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением «внутренней позиции школьника». В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям. Это Ваше серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников, и может длиться от одной недели до месяца. Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся предпосылок овладения учебной деятельностью.

 Начало обучения в школе для ребенка – это, прежде всего большие нагрузки. Даже если ребенок посещал детский сад или подготовку, школьный режим для него является новым. Прежде всего, в этот период необходимо создать для ребенка щадящий режим. Желательно, в первые дни адаптации к школе, ограничить виды деятельности, возбуждающе действующее на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

 Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Ребенок привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечить ему возможность краткого послеобеденного отдыха. Ночной сон должен быть не менее 9 часов. Важно, чтобы ребенок гулял на улице каждый день. Желательно давать витамины ребенку.

 Учитывая, насколько важна адаптация первоклассников, рекомендации родителям могут быть разными. Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.

***Педагог –психолог Веретенникова Ольга Владимирова (кабинет № 49)***

**Первые месяцы в школе**

К концу первого месяца у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении. Главное - спокойно и уверенно преодолевать их вместе с ребенком. Взрослые должны проявить максимальную изобретательность, чтобы поддержать мотивацию к учению, найти практическую ценность полученных ребенком знаний и постепенно формировать у него познавательную активность.

-Родителям необходимо поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

-В процессе обучения в начальных классах статус учителя достаточно высок для всех детей.  Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге.

-Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром. Решайте все недоразумения непосредственно с учителем.

-Режим родителей должен быть подчинен режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.

-Формируйте познавательную активность и учебную мотивацию: учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими вас проблемами, ходите вместе в библиотеку. Желательно, чтобы ребенок посещал разные кружки, спортивные секции.

-Развивайте познавательные процессы ребенка: внимание, память, мышление, фонематический слух через различные интересные задания, игры и пособия.

-Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, что вы сами чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).

-Если ребенок хочет поделиться чем-то, не откладывайте это на потом, выслушайте, это не займет много времени.

-После школы ребенку необходимы два-три часа отдыха (в том числе и сон) для восстановления сил.

-Не заставляйте делать все задания в один присест, после 15-10 минут занятий необходимы 10-15-минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.

-Во время приготовления заданий не сидите над душой, дайте ребенку возможность работать самому, но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("Не волнуйся, все
получится!", "Давай разберемся вместе!", "Я тебе помогу!") и похвала (даже если не очень получается) необходимы.

-Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

-Не забывайте, что даже "совсем большие" дети, (мы часто говорим: "Ты уже большой!" 7-8-летнему ребенку), очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения. От терпения, сдержанности, внимания родителей зависит успешность адаптации ребенка к школе.

 При возникновении проблем при необходимости советуйтесь с классным руководителем или педагогом-психологом.