

## **Практические рекомендации родителям первоклашек в период адаптации.**

**1 Создание мотивации учиться.** От неё зависит, с каким желанием ребёнок будет идти в школу. Любые попытки первоклассника познать что-то новое, не зависимо от результата, родители должны приветствовать, уделять внимание и поддерживать. Именно психологическая поддержка со стороны родных помогает ребёнку справиться с тревогой и страхом перед новым и неизведанным - крайне важно для успешной адаптации и успешной учёбы.

2 Каждый ребёнок индивидуален, поэтому ни в коем случае не следует сравнивать успехи своего маленького ученика с успехами других детей и приводить кого-то ему в пример. Лучше сравнивать его достижения «сегодня» с теми, какие были «вчера». Этим вы поможете ребёнку поддержать самооценку, справиться со страхами перед учёбой и повысить мотивацию учиться.

3 Объясните правила и нормы, которым нужно следовать в школе и помогите ребенку усвоить их важность. 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.

4 Переступив «порог» школы, у вашего маленького ученика появляется новый авторитет – учительница. Не ревнуйте и уважайте мнение ребёнка о ней. В его присутствии не допускайте никакой критики в адрес школы, программы обучения и учителя.

5 Пусть день первоклашки начинается с вашей улыбки и ласковых слов. Будите его спокойно, не дёргайте, не укоряйте за оплошности, даже, если «вчера предупреждали...».

6 Не торопитесь и не подгоняйте чадо. Ваша задача – правильно рассчитать время, и если это плохо удаётся, то не вините его и не перекладывайте ответственность.

7 Даже, если в школе предусмотрено питание, обязательно дайте ребёнку позавтракать. Полноценный завтрак – залог хорошего настроения и начала успешного дня.

8 Никогда не прощайтесь с ребёнком «предупреждая», «требуя»: «Веди хорошо и чтоб без замечаний!», «Смотри, чтоб без двоек, - иначе папа рассердится!» Лучше пожелайте ребёнку доброго дня и не поскупились на несколько приятных слов – для ребёнка это показатель и ощущение вашей поддержки в течении учебного дня (и не только).

9 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?*». Благодаря подобным вопросам, ребёнок чувствует вашу поддержку, внимание и заинтересованность в его жизни.

Конечно, вызывать на диалог нужно не сразу с «порога», а дайте расслабиться ему. Однако, если ребёнок возбуждён, ему не терпится поделиться чем-то важным для него, то не ссылайтесь «*на занятость*» и не откладывайте на «*потом*» выслушайте его – эти несколько минут смогут помочь ребёнку разрешить проблемный вопрос (порой, который кажется смешным для взрослых, но катастрофическим для малыша).

10 Если ребёнок поздно возвратился из школы или много времени уходит на прогулки, на звонки другу «*по делу*», не торопитесь его ругать. Ваш первоклассник активно устанавливает дружеские контакты, учится сотрудничать с другими детьми – ищет своё место в среде ровесников.

11 Если ребёнок не высказывает желания обсуждать пройденный день или огорчён, но молчит – не настаивайте и не устраивайте допрос. Пуст успокоится, «*переварит*» случившееся и позже сам поделится своими переживаниями и их причиной.

12 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 часа полтора.

13 Важно помочь ребёнку сформировать умение организовывать своё рабочее место, своевременно приступать к выполнению домашнего задания и поддерживать порядок в ходе процесса его выполнения.

14 Приступив к выполнению уроков, следите за сменой его деятельности. Концентрация внимания у ребёнка не превышает 15 – 20 минут. Это время на выполнение задания (или его части), затем следует сделать необходимый 15-ти минутный отдых. Желательно, чтоб он был подвижным или игровым (но не «*компьютерным*»).

15 Во время выполнения домашнего задания не сидите над душой у маленького школьника, - дайте ему возможность заниматься самостоятельно. Не кричите, не критикуйте за «*неправильно*»

написанный крючочек, не заставляете по несколько раз переписывать, не приучайте ребёнка к совместному выполнению уроков. Привыкнув, ему не захочется их делать в одиночку. Поэтому желательно сразу обозначить границы вашей помощи, постепенно их уменьшая.

Однако, если ему нужна ваша помощь, спокойно объясните «непонятки» и поддержите его: *"Давай вместе разберёмся! Не волнуйся, у тебя всё получится!"* Даже ожидая лучшего результата, не забывайте про *похвалу* - стимул учиться и побеждать. А условия: *«Если ты сделаешь, то...»*-закрепляют привычку выполнять всё за «плюшки».

16 При выполнении любого дела не позволяйте ребёнку останавливаться на середине. Важно сразу ориентировать его на выполнение любого задания от начала до конца. Это касается не только выполнения домашних уроков, но и при сборке ранца в школу, при уборке комнаты, помощи родителям и других заданиях. Постепенно переставайте хвалить ребёнка за каждый шаг в работе – хвалите за результат. Особенно это касается мальчиков. Девочек – за процесс, хотя и результат имеет значение.

17 Не выспрашивайте у учителя, как ведёт на уроках ваш первоклашка. При возникновении педагогических проблем, она сама вам сообщит. Однако разговор ваш должен происходить без присутствия ребёнка. Выслушав замечания учителя, не торопитесь наказывать «провинившегося» – услышьте его версию о случившемся, лишь затем делайте выводы (но без взбучки!).

18 Не смотря на занятость, старайтесь ребёнку уделять хотя бы полчаса времени, не отвлекаясь на другие дела. Заканчивайте день на позитивной ноте без выяснения отношений или напоминаний о *«завтрашнем тестировании»*. Даже для «большого» первоклашки вечерние ритуалы перед сном с чтением сказок или *«шушуканьем про секретники»* никто не отменял. Это способствует снятию напряжения, крепкому сну и лёгкому утреннему пробуждению маленького школьника.

19 Выработайте в семье единую модель общения всех взрослых с ребёнком. «Дискуссию» по вопросу педагогической тактики, проводите без его присутствия. Если поведение ребёнка даёт вам повод для беспокойства, поговорите с психологом или учителем. Их профессиональные рекомендации помогут вам и ребёнку легче пережить непростой адаптационный период.

20 Важно учитывать, что в течение учебного года имеются *критические периоды*: повышается утомляемость, снижается работоспособность и уровень усвоения учебного материала. Для первоклассников – первые 3 - 6 недель, конец 2-й четверти, первая неделя после зимних каникул и середина 3-й четверти. В эти периоды будьте наиболее внимательны к состоянию ребёнка и не игнорируйте его жалобы на головную боль, усталость или недомогание.

Адаптация первоклассников сложный, но неизбежный период. Самым важным показателем того, что ребёнок полностью адаптировался к школьной среде, является его удовлетворённость взаимоотношениями с одноклассниками и учителем.

Будьте рядом со своим маленьким учеником, поддерживайте его в начинании школьной жизни и тогда он полностью освоится в ней, найдёт новых друзей и будет радовать вас своими успехами!