**Родителям первоклассников.**

**Адаптация к школе.**

Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. У учащихся первых классов меняется их социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (содержание новой ступени образования).

Ситуация новизны всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Ребенок же переживает в таких условиях эмоциональный дискомфорт. Такое состояние часто сопровождается внутренней напряженностью.

Достаточно длительное психическое напряжение может закончиться школьной дезадаптацией, и ребенок становится тогда недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и уже не хочет идти в школу.

Соматически ослабленные дети (а их количество увеличивается) являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации.

**Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?**

Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).

У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).

Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, налетает, отвечает агрессивно, лезет в драку).

Ребенок отказывается идти в школу.

**Как можно снимать стресс?**

Обеспечить ритмичную жизнь и порядок дома (здесь очень важен собственный пример и подражание ему ребенком).

Важна теплая, естественная, спокойная манера поведения взрослых дома (без срывов, повышенного тона).

Необходимо на какое-то время продолжение традиционных "детских" ритуалов укладывания, еды, умывания, совместной игры-обнимания, чтения на ночь, которые были приняты в дошкольном детстве ребенка.

Снимают напряжение игры с водой, песком, рисование красками (с разрешением пачкания — отсутствием критики или осуждения за испачканную одежду, пол!), изготовление коллажей в "рваной" технике (рвать цветную бумагу, старые журналы и клеить из них картины), спортивные игры на воздухе (мяч, скакалки, "классики" и пр.)

Чрезвычайно важно отсутствие лишних постоянных раздражителей (телевизор, приемник, компьютер).

Необходимо давать ребенку возможность испытывать время от времени настоящую детскую радость (праздник, театр).

Для многих лучше всего снимает напряжение отдых на природе (особенно, труд).

Всем хочется, чтобы обучение было успешным и доставляло поменьше неприятностей. На вопрос: "Как ты будешь учиться в школе?" - будущие первоклассники уверенно отвечают: "На пять!". И хотя само понятие успешности относительно, действительно важно, чтобы дела в школе были успешными.

Если вовремя не обратить внимания на затруднения детей и не оказать действенной помощи в период адаптации, проблемы в обучении будут все больше нарастать. Если оставить ребенка без родительского внимания и корректной профессиональной поддержки, период приспособления к новым условиям, новым людям, предъявляемым требованиям затягивается.

**За чем должен проследить родитель, если он хочет помочь ребенку учиться?**

Самая главная задача родителей во время школьного обучения ребенка — не стать учителями-дублерами, а остаться родителями, принимающими, понимающими и любящими своего ребенка, невзирая на его школьные успехи или неудачи. Поэтому и следить родитель должен, в первую очередь, за уровнем самостоятельности ребенка в домашних делах (в том числе и в выполнении школьного домашнего задания)

**Значительному сокращению сроков адаптации способствуют...**

Нормальный (соответствующий возрасту ребенка) уровень физического и психического развития, речи, познавательных процессов; моторных функций. Упражнения, направленные на их сохранение и дальнейшее развитие.

Режим дня ребенка дома и в школе, особенно важно установить время занятий, отдыха, активной прогулки питания и сна.

Хорошее состояние здоровья, высокая общая работоспособность приобретенные до школы.

Успешность в решении задач учебной деятельности. Профессиональная поддержка, спокойная и последовательная работа над ошибками.

Мотивация ребенка и его родителей на овладение все большим кругом знаний, учебной деятельностью, преодоление трудностей в учебе, на саморазвитие.

Установление доверительных и доброжелательных отношений с учителем и сверстниками в школе.

Безусловная любовь родителей, принятие ребенка таким, каков он есть, забота, внимание к его проблемам. Понимание и конкретная помощь со стороны родителей, хорошие условия и позитивные взаимоотношения в семье.

Давайте поможем нашим первоклассникам успешно преодолеть первые школьные трудности, стать более взрослыми и уверенными в себе.

**Памятка для родителей первоклассников**

* Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
* Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
* Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
* Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
* Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
* После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
* Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе!
* Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.
* Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей. Если не сможете, сообщите об этом учителю лично или запиской через ребенка.
* Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе, на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.
* Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если сможете, разумную помощь в их выполнении. Помощь и контроль не должны быть муштрой, назойливым морализированием. Главное – возбуждать интерес к учению.
* Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка на то, чтобы он умел доказывать правильность выполнения задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему?» «Докажи», «А можно ли по-другому?».
* Обязательно оказывайте посильную помощь школе (классу).

