

## Рекомендации психолога родителям первоклассника (адаптационный период в школе)

Первые дни в школе трудны для всех без исключения детей, как бы восторженно не описывали новую жизнь.

По данным школьных физиологов в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще плачут, капризничают за едой. Неосознаваемая, но все же возросшая тревожность – естественная реакция всякого живого существа на новизну и резкие изменения привычного образа жизни – снижают общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, возрастает зона невротического риска. Этот период привыкания связан со значительным напряжением всех систем организма и называется школьной адаптацией. К новым условиям необходимо адаптироваться, и для этого требуется время. Для всех этот непростой период протекает по-разному.

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым видам деятельности, новым нагрузкам.

Адаптация – это восстановление нарушенного равновесия в отношениях с миром и с самим собой первых школьных дней на ребенка обрушивается не только шквал новой информации. Он попадает в совершенно новые условия, где существуют жесткие правила и условия поведения. Всевозможные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно», «должен» лавиной обрушиваются на первоклассника.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Первый год обучения в школе – очень сложный и важный период и для самих родителей, так как именно в этот период закладываются основы взаимоотношений с ребенком на долгие годы обучения. Ребенку требуется помощь, а родителям – терпение и понимание.

**1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником.** Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьезное отношение к его первым успехам и трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения. Активно слушайте ребенка. Так вы будете "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

**2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.** Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны присутствовать в жизни ребенка, но они должны быть гибкими, согласованы взрослыми между собой в семье.

**3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель.** Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

**4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.** Учение – это нелегкий труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

**5. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться - это естественно.** Ребенок имеет право на ошибку. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!" Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

**6. 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.

**7. Безусловно принимайте ребёнка - любите его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!**

**8. Выражайте своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.** Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перерастет в неприятие его. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

**9. Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка: не сравнивайте его с другими детьми, не ругайте в присутствии других детей.** Все проблемы можно решить наедине.

**10. Используйте в повседневном общении приветливые фразы.**

Например, Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Мне нравится, как ты... Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

Пусть день начинается и заканчивается такими словами.

**11. Обнимайте ребенка** не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым.

**12. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.**

Родители лучше всех знают своего ребенка, а значит, первыми смогут прийти на помощь, если у него возникнут проблемы в учебе.

## **Как помочь ребенку в приготовлении уроков**

У школьника должно быть постоянное место для занятий, т. к. вырабатывается установка на определенное место работы, и когда такая установка становится прочной, то достаточно сесть за привычный стол, как «само собой» приходит рабочее настроение. При этом лучше, чтобы ребенок не делал здесь других дел, которые для него не обязательны и не требуют внутреннего сосредоточения.

До начала занятий со стола должно быть убрано все, что не имеет к ним отношения и приготовлено все, что нужно для работы.

Можно составить памятку вместе с ребенком с учетом конкретных условий его работы. Начав с сопоставления своих действий с пунктами памятки, школьник через какое – то время придет к тому, что все эти действия станут для него привычными, и он не будет нуждаться потом в такой развернутой форме готовности к работе.

Обратить внимание, сколько времени ребенок затрачивает на выполнение домашних заданий.

Желательно выполнять первым тот предмет, который дается труднее.

Необходимо выработать привычку садиться за уроки вопреки желанию поиграть, погулять. Не откладывайте «на потом» деловые разговоры: спросите, какое задание получил, как это задание лучше выполнить. Но бывает так, что ребенок помнит, что задание было задано, но какое? Не скрывайте, что огорчены и помогите припомнить, что было задано.

Создайте привычку работать, не отвлекаясь, понаблюдайте, когда ребенок работает сам, а когда необходима поддержка взрослого. Как определить, нужна или не нужна ребенку сегодня ваша помощь? Желательно расспросить о том, как он собирается выполнять задание. Убедившись в том, что ребенок правильно понял материал, присядьте рядом. После подведите итог с ребенком: все ли сделано, удалось ли уложиться во времени или почему работа затянулась, сказать, как вы оцениваете его прилежание, похвалить, постараться подбодрить. Окончив работу, ребенку необходимо навести порядок на рабочем месте, собрать портфель на следующий день.

Желательно чередовать отдых и выполнение домашнего задания. Необходимо знать, что работоспособность младшего школьника подвергается циклическим колебаниям в зависимости от времени суток, дней недели, месяца, года. В течение суток дети лучше работают с 8.00. до 11.00. В послеобеденное время уровень работоспособности снижается, а во второй половине дня – с 16.00 до 17.00. наблюдается ее второй подъем. Кроме того, в первые 4 – 6 недель, в конце декабря, в первую неделю после зимних каникул, в середине третьей четверти наступает утомление,

работоспособность снижается, учиться становится сложнее. В это время ребенку требуется особое внимание и соблюдение режима дня.