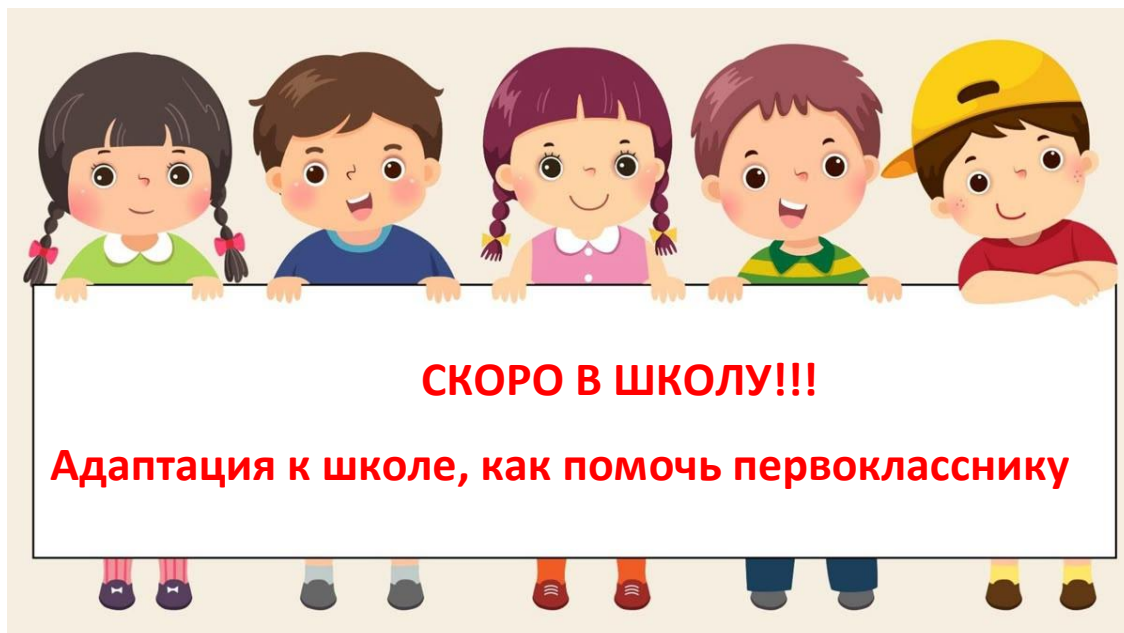




Уважаемые родители!

Совсем скоро ваши маленькие исследователи сменят свои игрушки на учебники и станут гордо именоваться ШКОЛЬНИКАМИ!

Начало обучения детей в школе – интересный, но трудный период, как для первоклассников, так и их родителей.

Адаптация ребёнка к школе – это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.



При поступлении в школу ребёнок сталкивается с совершенно **непривычными для себя условиями.**



Основной **вид его деятельности меняется** с игровой на учебную.



Появляется **новая социальная группа** сверстников – класс, в которой нужно научиться общаться и взаимодействовать.



Теперь **необходимо выполнять множество новых правил и задач.**

Данный период совпадает еще и с кризисом 7 лет, поэтому ребенку требуются **дополнительные** силы, чтобы **привыкнуть к изменениям**, происходящим в его жизни.

Как **ПОМОЧЬ** ребёнку физиологически **АДАПТИРОВАТЬСЯ** к школе:

- Выработайте правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Желательно ложиться спать не позднее 22.00 и рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
- Постарайтесь организовать прогулки не менее двух часов в день.
- Оборудуйте первокласснику специальное место для занятий: во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель и правильное освещение.
- Давайте ребёнку отдохнуть после уроков.
- Следите за правильным рационом ребёнка, в период адаптации ему необходимо больше витаминов.

- Исключите компьютер, телевизор и телефон перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
- Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.



Что **НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ** родителям для облегчения психологической и социальной **АДАПТАЦИИ** ребенка к школе:

- Помогите ребенку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
- Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
- Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усвоения новой информации.
- По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
- Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать цели.



• **Предоставляйте ребенку разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности. Помогите ему, если он с чем-то не справляется, научите и покажите, как правильно делать, но никогда не выполняйте всё за него.**



• **Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Объясните, как важно быть вежливым, внимательным.**

• **Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.**

• **Учите ребёнка быть личностью: иметь собственное мнение, доказывать его, но быть при этом толерантным к мнениям других.**

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе, ведь если вовремя не поддержать первоклассника, то негатив первых сложностей в школе может перерасти в стойкую неприязнь к обучению.



ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

Педагог – психолог: Соболева А.А.