

## Памятка родителям первоклассников по адаптации

---

Ребенок привыкает к школьной жизни не только психологически, но и физически. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В этом возрасте такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Необходимо создать для ребенка щадящий **режим**. Помогите ребенку привыкать к нему.

Ваша дочь или сын нуждаются в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.

Будьте малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.

Обязательно дайте неспешно позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.

Не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поспевайте на несколько ласковых слов.

При встрече после школы будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.

Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или педагогом-психологом.

Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о возможных трудностях.

Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимые за компьютером.

Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем).

Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.

2. В школе **двигательная активность** ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

3. С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — **учитель**. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя. Это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

4. **Ваше спокойное отношение** к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

5. Помогите ребенку установить **отношения со сверстниками** и чувствовать себя уверенно. Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другом сам по себе. А небольшие знаки

внимания классу со стороны Вашей семьи будут полезны. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другом. Приглашайте одноклассников вашего ребенка домой, на простое чаепитие, а маленький хозяин (хозяйка) научится принимать гостей.

6. **Всегда следите за внешним видом Вашего ученика.** На вашего чистенького, аккуратненького, ухоженного ребенка, одетого в симпатичную и удобную одежду, будет приятно смотреть. Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

7. **Не сравнивайте** результаты обучения Вашего ребенка с достижением других. Сравнить ребёнка можно только с ним самим; отмечать его, пусть даже самые маленькие успехи. Не завышайте требований к нему, от этого растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

8. Постарайтесь дома оградить детей от **возможных конфликтов**. Тревожность, которая сформировалась в младшем школьном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов, закрепляется на всю жизнь. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви. Следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.

9. Ребёнку необходима **моральная и эмоциональная поддержка** (поменьше ругать, побольше не просто хвалить, а хвалить именно тогда, когда он что-то делает).