

### ***Уважаемые родители первоклассников!***

Ваши дети стали школьниками, и это значит, что они будут не только осваивать новые знания, но и учиться жить по новым правилам, устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми, с которыми они будут взаимодействовать. Это очень сложный период в жизни всё ещё маленького человека. Поэтому адаптации первоклассников уделяется большое внимание в нашей школе. Особое место в этом занимает психологическое сопровождение, которое включает в себя работу психолога не только с детьми, но и со взрослыми - родителями и учителями. С детьми уже много лет традиционно проводятся групповые психоадаптивные занятия по курсу «Лесная школа», главной целью которых является снижение школьной тревожности у детей. Первоклассники слушают истории из «школьной жизни» зверят, рисуют, много играют, делятся своими школьными впечатлениями, различными достижениями, учатся выражать свои эмоции и многое другое. Постоянно ведётся наблюдение за поведением детей, изучается их уровень тревожности, степень интереса не только к учебным предметам, но и ко всем сферам школьной жизни. Уже по итогам первой четверти с учителями подробно обсуждаются все стороны учебной деятельности и поведения детей. С детьми, испытывающими различные трудности в адаптации, психологом с согласия родителей проводится индивидуальная работа.

*Однако, насколько безболезненно пройдёт процесс адаптации первоклассника, во многом зависит от семьи, в котором живёт и развивается ребёнок.*

**Предлагаю вам несколько рекомендаций, выполнение которых поможет вашим детям лучше адаптироваться к условиям школьного обучения.**

#### **1. Помогите вашему первокласснику привыкнуть к новому режиму жизни.**

Ребёнок привыкает к школе не только психологически, но и физически. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребёнок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряжённому рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребёнка. Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его: начинающий школьник нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите своему ребёнку научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребёнка сразу после школы садиться за уроки. Ребёнку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения: мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребёнку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Позаботьтесь о здоровье вашего ребёнка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня могут сказываться более серьезно, чем раньше.

#### **2. Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребёнку период адаптации.**

Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница может затмить и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюблённость» ребёнка. Сотрудничайте с учителями вашего ребёнка, предлагайте помощь, проявляйте активность. Подмечено, что с активными родителями в классе лучше отношения между детьми и интереснее жизнь.

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Иначе ребёнок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу» - это значительно усложнит ребёнку адаптационный период, подорвёт спокойствие ребёнка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

#### **3. Ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет первокласснику.**

Видя родителей спокойными и уверенными, ребёнок почувствует, что бояться школы не нужно. Реагируйте на возникающие трудности школьника без излишних эмоций; поддержите его словами и делом, но не спешите выполнять задания за него, иначе он не научится быть ответственным и самостоятельным. Хвалите ребёнка за его школьные успехи.

#### **4. Помогите ребёнку установить отношения с учителем и сверстникам.**

Всем первоклашкам очень хочется внимания со стороны учителя, они ещё не привыкли к тому, что внимание взрослых в классе распределяется между всеми учениками. Часто они жалуются дома, что учительница не обращает на них внимание. Постарайтесь убедить ребёнка, что это ни так.

Хвалите ребёнка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребёнка к вам домой — простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей. Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребёнка дорогими игрушками, одеждой и т.п.. Так ваш ребёнок не научится быть нужным другим сам по себе, и может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников. Уверенный в себе, общительный ребёнок адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

#### **5.. Самое главное, что вы можете подарить своему ребёнку, — это ваше внимание.**

Задавайте уточняющие вопросы: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чём ему нужна ваша помощь, о чём следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребёнком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы. Если ребёнок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку.

*В течение учебного года вы имеете возможность в любое время обратиться к школьному психологу за консультацией и получить необходимую помощь в решении возникающих трудностей.*

*Давайте вместе постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым первоклассником в школьном мире, были для него радостными и уверенными!*

**Успехов вам!**

*С уважением педагог-психолог  
Елисейкина Людмила Ивановна*