

## Рекомендации «Как помочь ребёнку легче адаптироваться к школе»



**Педагог-психолог: Василевская С.Н.**

1. Будьте внимательными к адаптационному периоду в школе, поход в школу - это стресс для первоклассника (интересуйтесь его переживаниями, чувствами, только не делайте из этого допрос с пристрастием);
2. Рабочее место первоклашки (стол, настольная лампа, удобный стул для него, а не вас, полочки под книги и другие мелочи, место для портфеля, формы), это то место, которое принадлежит вашему ребёнку и он отвечает за порядок на нём;
3. Соблюдайте режим дня (таблица), обсудите и скорректируйте с ребёнком его режим дня (это способствует к развитию самостоятельности, умению брать на себя ответственность);
4. Будьте ребёнком по утрам спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу, - ваша задача;
5. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: если на первых уроках ребёнок будет думать о булочке, то не сможет сосредоточиться на материале урока;
6. Прощаясь перед дверьми школы, подбодрите ребёнка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся»;
7. Не игнорируйте жалобы ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы;
8. Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами одноклассников и сверстников.
9. Давайте ребёнку правдивую информацию о школе. Не обещайте, что в школе всё будет прекрасно. Готовьте ребёнка к тому, что обучение – это труд, а не только праздник.
10. Попытайтесь не обсуждать при ребёнке школу, учителя, особенно личные и профессиональные качества того или иного педагога;
11. Предъявляйте в семье единые педагогические требования к ребёнку, все свои разногласия и недовольства обговаривайте без ребёнка;
12. Приобщайте ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку;
13. Прежде всего, оказывайте поддержку ребёнку в его делах, вселяйте в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придёте на помощь.
14. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее и утомление наступает быстрее. Это первые 4-6 недель после начала занятий, конец учебного года или первая неделя после зимних каникул. В эти периоды следует быть особо внимательным к состоянию ребёнка.
15. Учтите, что даже дети повзрослее очень любят сказки на ночь, песенки и другие проявления нежности. Всё это успокаивает их и помогает снять напряжение и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях, не обсуждать завтрашнюю контрольную.
16. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он смог рассказать вам о том, что произошло у него за день.

Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступить в том или ином случае, помогите понять поступки других людей.

**Несколько коротких правил:**

- ✓ Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- ✓ Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.
- ✓ Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.
- ✓ Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- ✓ Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
- ✓ Всегда говорите ребёнку правду, даже когда вам невыгодно.
- ✓ Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка.
- ✓ Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- ✓ И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.