

## ***Советы школьного психолога родителям первоклассников, в период адаптации.***

### ***Совет первый:***

Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку — это ваше внимание! Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

### ***Совет второй:***

Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации. Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы, скорее всего, услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая... Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. Сотрудничайте с учителем вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

### ***Совет третий:***

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.

### ***Совет четвертый:***

Помогите ребенку установить отношения со сверстниками чувствовать себя уверенно. Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

### *Совет пятый:*

Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни. Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В 6-7 лет 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 в жизнь ребенка. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха.

### *Совет шестой:*

Мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка.

Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

*Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными!*

*Педагог-психолог:  
МБОУ «Жердевская СОШ»,  
К.В.Белогривцева*