

## Родителям первоклассников

Первые дни в школе трудны для всех без исключения детей, как бы восторженно не описывали новую жизнь.

По данным школьных физиологов в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще плачут, капризничают за едой. Неосознаваемая, но все же возросшая тревожность – естественная реакция всякого живого существа на новизну и резкие изменения привычного образа жизни – снижают общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, возрастает зона невротического риска. Этот период привыкания связан со значительным напряжением всех систем организма и называется школьной адаптацией.

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым видам деятельности, новым нагрузкам.

Адаптация – это восстановление нарушенного равновесия в отношениях с миром и с самим собой.

Первый год обучения в школе – очень сложный и важный период и для самих родителей, так как именно в этот период закладываются основы взаимоотношений с ребенком на долгие годы обучения. Ребенку требуется помощь, а родителям – терпение и понимание.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьезное отношение к его первым успехам и трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения. Активно слушайте ребенка. Так вы будете "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны присутствовать в жизни ребенка, но они должны быть гибкими, согласованы взрослыми между собой в семье.

3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Учение – это нелегкий труд. Поступление в школу существенно

меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

5. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться - это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!" Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Безусловно принимайте ребёнка - любите его не за то что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

8. Выражайте своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перерастет в неприятие его. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

9. Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка: не сравнивайте его с другими детьми, не ругайте в присутствии других детей. Все проблемы можно решить наедине.

10. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится как ты...», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты мой хороший». Пусть день начинается и заканчивается такими словами.

11. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым.

12. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Быть родителем - особое искусство.

Родители лучше всех знают своего ребенка, а значит, первыми смогут прийти на помощь, если у него возникнут проблемы в учебе.