

## **Родителям первоклассников.**

### **Роль родителей в процессе адаптации к обучению в школе.**

Дети, прежде всего, реагируют на ваше эмоциональное состояние, а уж потом на слова, которые вы произносите. Будете вы уверены в успехах вашего ребенка, жизнерадостны и оптимистичны – это настроение обязательно передастся вашему школьнику. И обратное - вы встревожены и нервозны - ребенок будет чувствовать, что что-то не так, у него появятся страхи, неуверенность в себе, будет снижаться самооценка.

Помогите ему понять, что в школу он пришел учиться, а значит, может ошибаться и это естественно и не страшно, что ошибки можно исправлять.

Дети очень чутко реагируют на то, что вы говорите о школе, учителе, классе. Вы для них авторитет, и они без сомнений верят в то, что слышат от вас. Поэтому будьте деликатными, и если что-то в действиях учителя или школьной администрации, жизни класса вызовет негативные чувства и эмоции, постарайтесь их не выплескивать в присутствии ребенка. Не дискредитируйте школу и в глазах ребенка, это не повысит его мотивацию к учению. Если уж вы выбрали учебное заведение, доверьтесь учителю, который будет учить в ближайшие годы. Будьте мудрыми.

### **Приучайте ребенка к ответственности.**

Обязательно придерживайтесь режима дня. Это дисциплинирует. Ребенок должен вовремя ложиться спать, не позже 10 часов, исключить просмотр телепередач в позднее время (если необходимо, самим от них отказаться). Подготовку уроков не откладывать на поздний вечер, самое работоспособное время: с 16 до 19 часов. Заниматься ребенок должен без перерыва не более получаса, а затем обязательен 10-15 минутный перерыв, желательно с физическими упражнениями.

У первоклассника обязательно должно быть **свое** рабочее место. Вся мебель должна быть подобрана по росту.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Когда вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела, или отругать, - это не помощь. Настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком, пока он сам не научится организовывать свое время и правильно и работать самостоятельно. При совместной работе умейте сдерживаться, не повышать голоса, спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз – без упреков и раздражения. Типичные родительские жалобы «Нет никаких сил..., все нервы вымотал». Часто такие

занятия заканчиваются оскорблением ребенка, и даже затрещинами. Избегайте таких ситуаций, когда один из взрослых, теряя терпение, вызывает на смену, «на расправу» другого.

Радуйтесь вместе успехам и не ругайте, анализируйте, что и почему не получается, учите ребенка искать причину своих неудач.

Никогда не сравнивайте с другими, более успешными одноклассниками, или с собой, старшими братьями, сестрами. Сравните ребенка только с его собственными успехами. «В прошлой работе получилось не очень удачно, а сейчас гораздо лучше». Хвалите за реальные успехи.

Забудьте сакраментальную фразу: «Что сегодня получил?». Лучше спросить: «Как прошел день? Что нового узнал?»

**Основными показателями благоприятной адаптации ребенка являются:**

- формирование адекватного поведения;
- установление контакта с учителем, учащимися;
- овладение навыками учебной деятельности;
- преобладание положительных эмоций;
- положительная мотивация к учению.

**Индикатором трудности процесса адаптации в школе являются негативные изменения в поведении ребенка - это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность, или наоборот заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу.**