***Рекомендации родителям первоклассников!***



 Переход из детского сада в первый класс школы - один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация. Значительно возрастает психоэмоциональная нагрузка на ребенка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы обучения.

 При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Игра отодвигается на второй план, на первый план выходит учеба. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

 Ребенку необходима значительная концентрация волевых усилий, что не всем под силу. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

 С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

 Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни.

 Дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе.

 Физиологические условия адаптации ребенка к школе

-изменение режима дня ребенка.

-необходимость игровой деятельности в жизни ребенка.

-наблюдение родителей за правильной позой ребенка во время рисования, чтения, лепки, приема пищи и т. д.

-организация правильного питания ребенка.

-забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности (создание в доме спортивного уголка).

-воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения здоровья.

 Психологические условия адаптации ребенка к школе

- создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;

- роль самооценки ребенка к адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);

- первое условие школьного успеха - самоценность ребенка для родителей;

- формирование у младшего школьника интереса к школе, прожитому школьному дню;

- необходимость дружеского общения ребенка с одноклассниками и возможность такого общения после школы;

- недопустимость физических мер воздействия на ребенка, запугивания, критики, особенно в присутствии других людей;

- учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению;

- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе;

- организация контроля за его учебной деятельностью;

- поощрение ребенка за учебные успехи и личные достижения;

- моральное стимулирование достижений ребенка;

- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

 Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого человека, один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей.

 Начало школьного обучения кардинально меняет весь их образ жизни. Свойственные дошкольникам беззаботность и погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством ограничений: теперь ребенок должен систематически и напряженно трудиться, четко соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, аккуратно делать задания…

 Другими словами, он должен адаптироваться к школе, т. е. приспособиться к новым условиям существования, к новому виду деятельности(учебной), к новым контактам и нагрузкам. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость школьника в последующие годы.

 Период адаптации к школе может длиться от 2 – 3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей первоклассника, характера его взаимоотношений с окружающими, степени подготовленности к школьной жизни.

***Рекомендации психолога для успешной школьной адаптации.***

1. Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.
2. Ваше положительное и спокойное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.
3. Помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим.
4. Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни. В шесть-семь лет школьная нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка. 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.
5. 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.

Это не имеет никакого отношения к личности ребенка.

 ***Хвалите ребенка! И помните: никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.***

 ***Нужно постараться, чтобы самые первые шаги, сделанные в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными!***