Как **помочь ребенку адаптироваться к школе**?

* Соблюдайте режим дня. Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня **школьника**.

Итак, **первоклассникам** необходимо полноценное питание и строгий режим дня.

• После **школы первокласснику** желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

• Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

• Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера, только тогда ночной отдых будет действительно полноценным.

• Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

• Выспавшись, наш **первоклассник успеет позавтракать**, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать **первые два урока в школе**.

-) Очень важно, чтобы ребенок ежедневно гулял на улице, т. к. для детей этого возраста характерна большая потребность в двигательной активности.

-) Еще один очень важный момент: **первоклассники** – все еще маленькие дети, поэтому нужно обязательно оставлять им ежедневно время для игр.

-) Составьте распорядок дня.

Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребенок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем **первоклассник** научится без распорядка распоряжаться своим временем и лучше **адаптируется к школе**. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности. В расписание необходимо включить только основные моменты: уроки в **школе**, домашнее задание, кружки и секции и т. д. Не включайте в расписание время игр и отдыха, иначе он все время будет отдыхать.

* Выделите для ребенка его личное пространство. Это может быть либо целая комната, где он сможет спокойно заниматься, либо собственный письменный стол. Если квартирные условия не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы не должны отрывать его во время занятий, и на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину.

Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

* Учите ребенка самостоятельности. Одинаково не правы как те **родители**, которые предоставляют **первоклашке** полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.

-) *«Уроки задают тебе, ты их и делай»*, - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

*«Ну, что нам сегодня задано?»* - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации **первоклашка** скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым **помочь**.

Не нужно вмешиваться во все, что делает ребенок. Иначе он начнет думать, что не способен справиться с заданием самостоятельно.

-) Правильная **помощь** – это небольшие поэтапные подсказки и наводящие вопросы, которые подводят ребенка к верному действию, но не преподносят готовый ответ. Например, посоветуйте **первокласснику посмотреть**, как выполнено похожее задание в классной работе. Ребенок будет благодарен Вам за такую **помощь**, у него останется ощущение самостоятельно выполненной работы, что поднимет его самооценку и снизит тревожность.

-) Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам запастись терпением и **помочь ребенку**.

-) Нельзя говорить детям что-нибудь типа *«пока не сделаешь уроки, не пойдешь гулять»* или *«сделаешь ошибку в домашнем задании – не получишь шоколадку»*. Такие заявления могут отбить интерес к учебе, а **школа** и все связанное с ней не должно вызывать у ребенка негативных эмоций.

-) Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

Попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

-) Дайте ребенку время! Не делайте за него то, что он может сделать сам. К примеру, если **первоклассник***«долго возится»* собирая портфель, но делает это самостоятельно, его нужно поощрять, а не подгонять и не перехватывать инициативу. Ваше терпение будет вознаграждено в будущем самостоятельностью ребенка.

* Развивайте учебную мотивацию. Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а так же мотивов достижения.

-) Формируйте культ **интеллекта в семье**. Объясняйте ребёнку, что бесполезных знаний нет: всякое знание приносит пользу, только одно – сегодня, другое – завтра.

-) Нужно ставить ребёнка в ситуацию размышления. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать…

-) Нужно научить ребёнка анализировать свою работу. Не указывать на совершённую ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её. Необходимо развивать внимание и память ребёнка

-) Благоприятно действует на него ситуация успеха. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа. Всегда можно найти какие-то успехи ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми.

-) Хвалите ребенка! В любой работе найдите, за что можно похвалить. Даже, если ребенок не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

**Родителям следует помнить**, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

-) Оценивая результаты деятельности ребёнка, не переносите их на личность самого ребёнка. Он как личность всегда хороший и желанный для своих **родителей**. Нельзя сказать: *«Ты всегда неаккуратный»*, а нужно: *«Вот эта часть работы сделана неаккуратно»*.

-) Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите. Хвалите за каждый даже совсем крошечный успех.

* Развивайте навыки общения. Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях **коллективной** учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной **коллективной деятельности**. Не стоит удивляться, если через какое-то время **родители детей**, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в **школу**, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего, покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в **школу**, показать искреннюю веру в его возможности.
* Развивайте способность управлять своими эмоциями *(развитие произвольности поведения)*.

**Школьник** должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу. В этом ему могут **помочь** дидактические игры и игры по правилам.

**Первый** учитель – непререкаемый авторитет. Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем. Иначе ребенок может потерять интерес к учебе.

* Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в **школе**.

-) Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль.

-) Встречая ребенка из **школы**, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных. Поставьте вопрос так: *«Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»*

-) Интересуйтесь его успехами и неудачами, общайтесь с учителем не только на **родительских собраниях**, а и с глазу на глаз, не дожидаясь, пока он сам вас вызовет. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидите своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое. **Родители и школа** воспитывают ребенка не *«посменно»*, а вместе.

* Не следует ждать от **первоклассника**невероятного прогресса или каких-либо сверхдостижений с **первых дней учебы в школе.** Основная задача всей начальной **школы** – научить ребенка учиться, Начальная **школа** должна поддержать у ребенка желание учиться, с которым он пришел в **первый класс**, и привить интерес к приобретению новых знаний в будущем. Задача **родителей** – быть терпеливыми и внимательными, поддерживать малыша в этот сложный период и показывать свою любовь к нему. Тогда в будущем он обязательно порадует вас своими достижениями в учебе.