требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев. Это зависит от многих факторов:

Памятка для родителей первоклассников

Поступление в школу – один из наиболее важных периодов в жизни детей. Весь уклад жизни ребенка меняется. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, *ребенок привык к*

*новым условиям и научился соответствоват*ь новым



**Памятка для родителей**

**«Адаптация первоклассника к школе»**

1. **Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником.**

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

**2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.**

Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ему возможность самому проанализировать последствия данного поступка. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка.

*После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе.*

**Признаки успешной адаптации:**

- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов; - успешное усвоение учебной программы;

- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;

*Если большинство из перечисленных признаков не присущи вашему ребенку, то первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли. Именно в этот период требуется максимальное участие родителей в жизни ребенка.*

**Советы родителям первоклассников**

* индивидуальные особенности ребенка;
* характер взаимоотношений с окружающими;
* степень подготовленности ребенка к школьной жизни;

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте

проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши

доверительные с ним отношения.

7. **Не предъявляйте к ребенку завышенных требований**.

6. **Хвалите ребенка.**

Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы,

постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

5. **Не пропускайте трудности.**

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры,

интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время.

Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою

комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

4. **Соблюдайте режим дня**.

**3. Запаситесь терпением.**

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет

получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты,

наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.

8.Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первоклассником, за что он отвечать (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не

сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и

оценить свою работу.

*Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику. Именно в 1 классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению.*

**Советы для родителей**

1. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6–7-летних детей. Поэтому, если занятия музыкой и

спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**2.**Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребенку физическую разрядку.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

1. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
2. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена

работоспособность. Это первые 4-6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.