

## Доброе начало, или

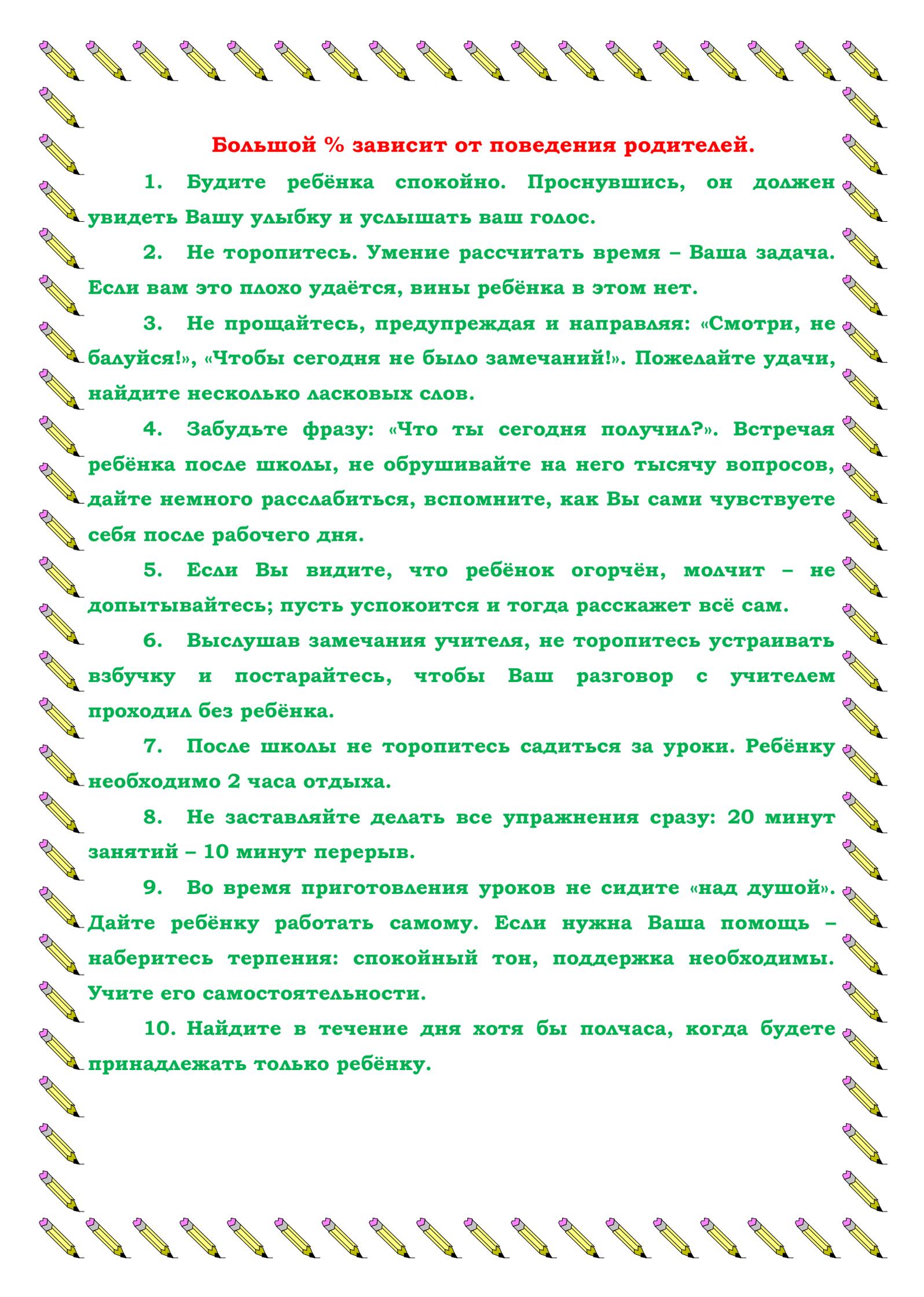
### как помочь первокласснику адаптироваться к школе.

Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет.

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.

Краеугольный вопрос: как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро?



**Большой % зависит от поведения родителей.**

1. Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было замечаний!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

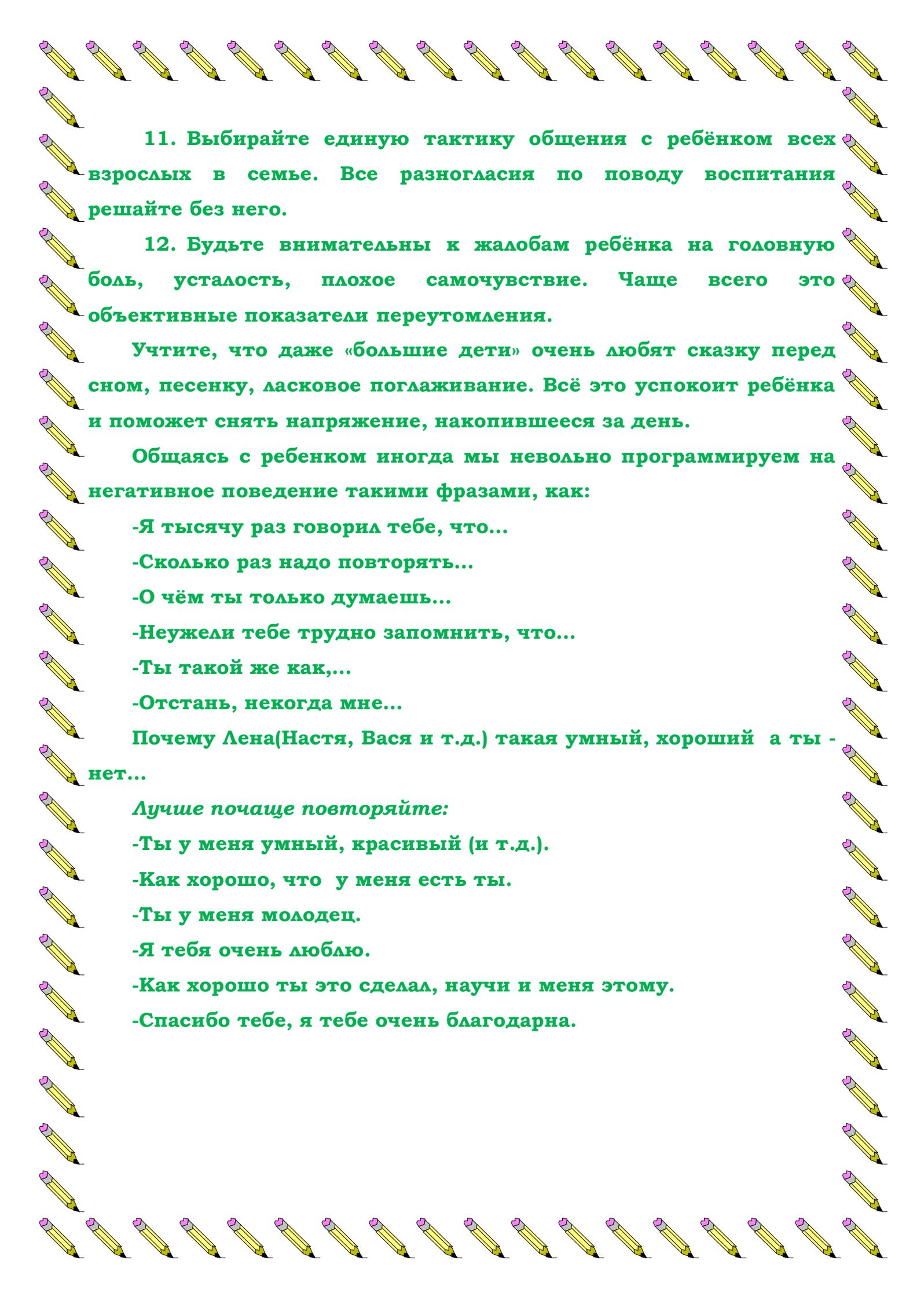
6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха.

8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы. Учите его самостоятельности.

10. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.



11. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу воспитания решайте без него.

12. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

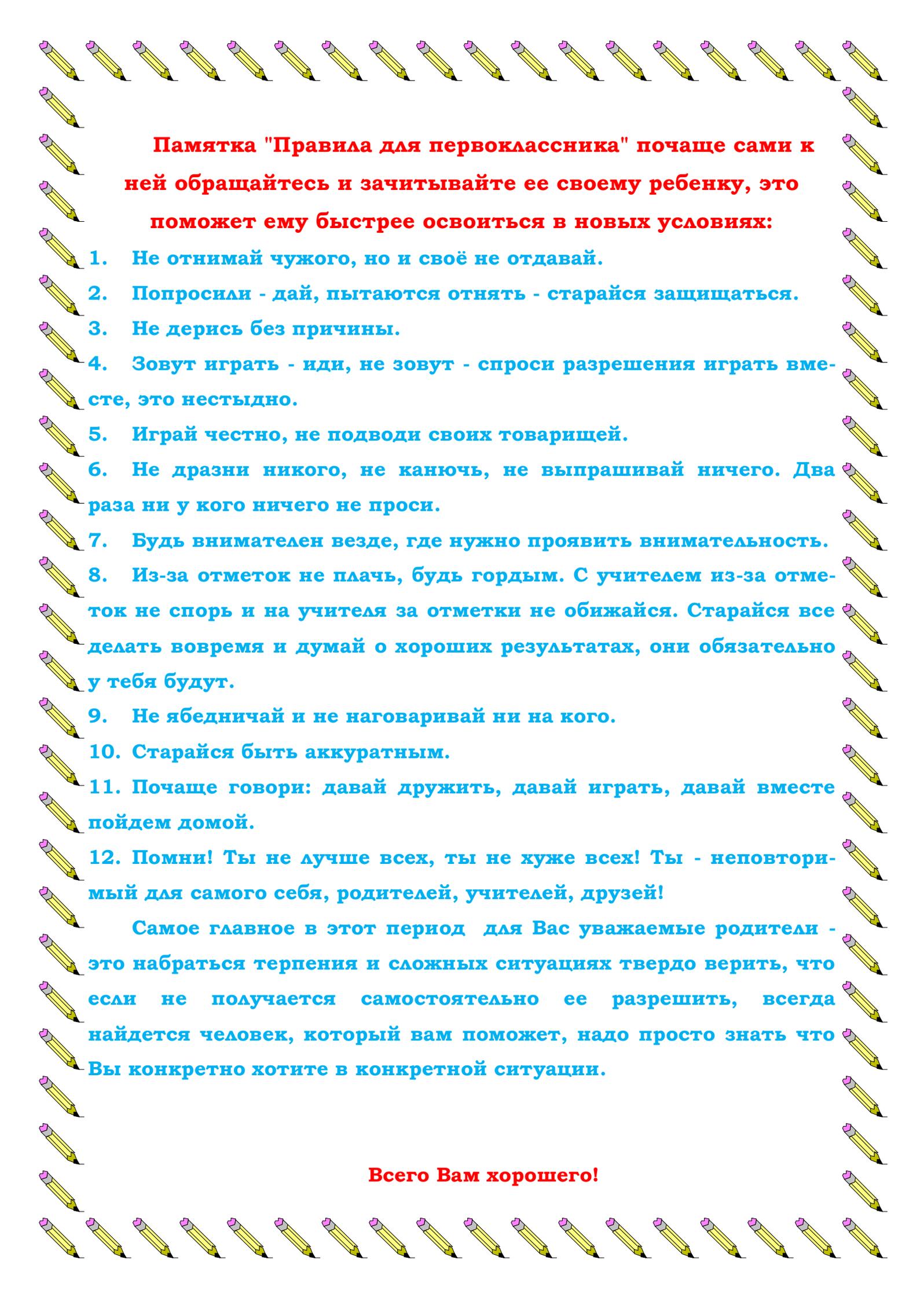
Общаясь с ребенком иногда мы невольно программируем на негативное поведение такими фразами, как:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...

Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая умный, хороший а ты - нет...

*Лучше почаще повторяйте:*

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.



**Памятка "Правила для первоклассника" почаще сами к ней обращайтесь и зачитывайте ее своему ребенку, это поможет ему быстрее освоиться в новых условиях:**

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это нестыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Самое главное в этот период для Вас уважаемые родители - это набраться терпения и в сложных ситуациях твердо верить, что если не получается самостоятельно ее разрешить, всегда найдется человек, который вам поможет, надо просто знать что Вы конкретно хотите в конкретной ситуации.

**Всего Вам хорошего!**