# Как помочь первокласснику привыкнуть к школе

[](http://akak.ru/recipes/pictures/000/001/802_big.jpg)Ваш ребенок – первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребенка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребенка в его нелегких начинаниях?

**1 шаг**

[](http://akak.ru/steps/pictures/000/008/722_large.jpg)Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и эта дорога к школе – символ начала трудового дня.

**2 шаг**

[](http://akak.ru/steps/pictures/000/008/723_large.jpg)Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

**3 шаг**

[](http://akak.ru/steps/pictures/000/008/724_large.jpg)Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе. Почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.

**4 шаг**

[](http://akak.ru/steps/pictures/000/008/725_large.jpg)Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

**5 шаг**

Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.



***Советы родителям первоклассника***

1. Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль и тд.)»

2. Определите общие интересы. Участвуйте в любых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не «рядом», а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребенка темы.

3. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнения ребенка. Научите ребенка делиться своими проблемами.

4. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

5. Чаще разговаривайте с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы.

6. Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

7. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка.

Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью.

E:\психолог\Психолог- 2012-2014\Оформление\оформление1\DD00178_.wmf

**О прохождения адаптации пятиклассника**

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.

2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.

3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат в классе.

4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

* самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);
* настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);
* инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);
* организованность;
* культурно-гигиенические привычки;
* привычка трудиться.

**E:\психолог\Психолог- 2012-2014\Оформление\оформление1\j0104458.wmf**

**Рекомендации родителям**

Для профилактики проблем в адаптации:

1.Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишний раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.

3. Составить расписание с указанием требований учителей

4. Вместе с ребенком составить режим дня.

5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).

6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классными руководителями.

Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:

* посещение спортивных и танцевальных секций;
* достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);
* подвижные игры;
* закаливание.