***Рекомендации родителям первоклассников по предотвращению***

***дезадаптации к школе.***

Процесс адаптации первоклассника к школе проходит в три периода.

1. Физиологическая «буря», длится 2–3 недели. Все системы организма ребёнка работают с большим напряжением, в условиях экстремальной нагрузки. Поэтому ребёнок может плохо спать, быть раздражительным или суетливым, плакать «без повода». Уважаемые родители, наберитесь терпения в этот непростой период!

Первоклассник сейчас нуждается в максимальном понимании и спокойствии с вашей стороны.

2. Период неустойчивого приспособления. Организм ребенка уже не реагирует столь бурно на новые воздействия, а ищет и находит оптимальные варианты реакций, учится экономно расходовать свои ресурсы.

3. Период относительно устойчивого приспособления, 6–8 недель. Организм ребенка находит наилучшие реакции на нагрузку, учится справляться с напряжением. Но и теперь нельзя сказать, что первоклассник окончательно приспособился. Потому что весь первый год обучения в школе — это испытание для ребёнка и его семьи.

Научите ребёнка простым действиям, которые обязательно помогут ему в затруднительных ситуациях.

1. Если ты чего-то не понял — подними руку и спроси учителя.

2. Если не успеваешь выполнить задание — позови учителя и скажи об этом, скорее всего сможешь доделать после уроков.

3. Если хочешь в туалет — подними руку, спроси «Можно мне выйти?». Если учитель спросит: «Зачем?», так и скажи: «В туалет». Как показывает практика, этот момент очень важен и волнителен для первоклассников.

4. К уроку готовься заранее на переменке, чтобы не отвлекаться во время урока.

Период адаптации к школе по продолжительности индивидуален для каждого ребенка, как и сложность или легкость протекания. Следует быть более внимательно с теми детьми, у которых адаптация протекает сложно, помогать им, подбадривать, уверять, что все будет хорошо!

Зачастую родители первоклассников предъявляют детям завышенные требования, что может негативно отразиться на процессе адаптации. Следует знать родителям, что ребенок в школе работает в соответствии с личностными особенностями, в посильном темпе. Чем внимательнее и адекватнее относятся взрослые к первокласснику в период адаптации к школе, тем легче и быстрее ребенок привыкнет к новой обстановке, требованиям учителя и классу.

***Педагог- психолог Ю.В. Якушева***