**ЧТО ТАКОЕ ПЕРВЫЙ КЛАСС ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА:**

**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

****

**Уважаемые родители!**

Мы все и родители, и учителя, с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Первое время в школе – это особенное время, в которое ребёнок привыкает и *адаптируется* к своей новой жизни.

**Что происходит с ребёнком?**

Вспомните, как тяжело порой Вам давалось что-то новое – сейчас именно такое время для вашего ребёнка, на него свалилось столько всего:

Первоклассник в начале своего пути ещё не совсем школьник – он всё ещё немного малыш из детского сада. Ему ещё только предстоит научиться понимать, когда нужно вести себя как ученик начальной школы, а когда можно позволить себе немного побыть игривым. И в ваших силах помочь ему с этим разобраться! Объясните ему, что время для игр – перемена, а на уроке нужно быть серьёзным и стараться выполнять все задания.

**Как понять что что-то не так?
Признаки нарушения адаптации к школе**

Если вы заметили что ваш первоклассник:

* Тревожен, плохо спит и всё время переживает;
* Слишком активен, не может усидеть на месте;
* Не справляется с учёбой, трудно даются школьные задания;
* Не может сосредоточиться, удерживать внимание, рассеян;
* Плохо отзывается об учителе, школе, одноклассниках.

Возможно, если вы замечаете за ребёнком подобное, причина в том, что ему сложно привыкнуть к школе и всему тому новому и неизвестному что на него обрушилось.

**Что поможет ребёнку**

* Режим дня, не забывайте про полноценный сон и питание;
* Подготовка к следующему учебному дню заранее;
* Внимание к школьной жизни ребёнка, его эмоциям по отношению к школе;
* Время на отдых и игры, пусть отдохнёт пару часов перед выполнением домашнего задания;

Эмоциональная поддержка, хвалите его, и он будет стараться порадовать вас отличными результатами в учёбе.

**Признаки успешной адаптации к школе**

* Нравится ходить в школу
* Адекватно себя ведёт
* Проявляет инициативу в выполнении школьных заданий
* Хорошо отзывается о школе, учителе, одноклассниках

**Как правильно хвалить?**

Похвала – это очень важный инструмент в общении с ребёнком. Если его правильно использовать, то можно воспитать в первокласснике мотивацию и желание учиться.Когда вы хотите похвалить, не делайте это абстрактно, вроде «Молодец!» или «Умница!», ребёнок не поймёт, какое именно поведение вы одобряете и запутается. Хвалите результат деятельности: «Мне очень понравилось как ты аккуратно написал(а) эту букву!», «У этой буквы очень красивый хвостик!». Таким образом, вы даёте ребёнку понять, какое именно его поведение вам нравится.

**Осторожно, переутомление!**

Не забывайте, что ребёнок должен не только учиться, но и отдыхать.

* Следите за тем, чтобы у ребёнка было время на отдых, во время подготовки домашних заданий следует делать небольшие перерывы.
* Двигательная активность ребёнка в школе ограничена, поэтому, возможность подвигаться во второй половине дня хорошо повлияет на первоклассника;
* Не забывайте о режиме, если ребёнок привык спать днём – не отказывайте ему в этом.
* Питание. Если у вас нет возможности кормить ребёнка в школе – давайте ему еду с собой. Так же не отправляйте ребёнка в школу голодным.

**Советы:**

* Если ребёнок хочет брать с собой в школу любимую игрушку – не стоит запрещать этого делать. Игрушка, как частичка дома поможет успокоиться во время волнительных моментов в школе. Главное объяснить, что играть можно только на переменах;
* Не пренебрегайте мнением ребёнка относительно его первого учителя. Для родителя может быть обидно, но, в этом возрасте, учитель – самое авторитетное лицо, даже более авторитетное, чем вы. Со временем это изменится.

**Помните!**

Вы всегда можете обратиться к классному руководителю или школьному педагогу-психологуза помощью.