**Как помочь ребенку в период адаптации.**

***Уважаемые родители!***

Первые дни и недели в школе — самое важное время. От того, как они пройдут, во многом зависит дальнейшая школьная жизнь вашего малыша. Поэтому отнеситесь очень серьезно к началу учебы в первом классе: не жалейте сил и времени, чтобы помочь своему ребенку. Сотрудничайте с учителями и психологом. А наградой вам будет счастливый ребенок, который хочет и любит учиться

**Учеба** — это, по сути, первая сознательная трудовая деятельность, которая требует от ребенка внимания, прилежания, упорства, умения завершить начатое дело. Все дети по-разному привыкают к этому новшеству.

Как помочь ребенку освоиться в новой для него роли школьника?

Самыми сложными для большинства детей бывают первые 2–3 недели, но для кого-то адаптационный период растягивается на несколько месяцев. Есть и хорошая новость: в этом возрасте происходит смена ведущей деятельности с игровой на учебную, что помогает адаптации к школе.

Как бы банально это ни звучало, но родительская любовь и забота - это главное. Ребенок как никогда нуждается в них. Семейные проблемы — враг успешной адаптации ребенка к школе и, наоборот, комфортная психологическая обстановка дома поможет легче привыкнуть к новой обстановке. Нужно отнеситесь с пониманием к тому, что в период адаптации к школе дети часто начинают вести себя «как маленькие»: просятся на руки, капризничают. В этот период ребенок хочет убедиться, что он по-прежнему в безопасности, что родители всегда рядом.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов. Первые 2–3 недели обучения самые трудные. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. На следующем этапе адаптации организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

**Что делать родителям?**
 Серьезно отнеситесь к планированию режима дня первоклассника. Прежде всего, он должен быть стабильным. Важно также проследить, чтобы у ребенка было достаточно двигательной активности и возможности отдохнуть (в том числе времени на сон не менее 11 часов). Классическая «продленка» - не лучший вариант для первоклашки, по возможности вторая половина дня должна быть посвящена прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом, спокойному отдыху и играм.
 Не делайте для ребенка переход слишком резким. Ребенок не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для ребенка мощнейшим инструментом познания, многие знания первоклассник гораздо лучше усвоит именно в игровой форме. Не возбраняется и брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.
 Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни. Учите ребенка адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом.
 Активно участвуйте сами в школьной жизни. Очень важно разобраться в том, как проходит школьный день вашего первоклассника, интересоваться всеми мелочами его «новой жизни». Налаживайте взаимодействие с учителем, только совместными усилиями возможно помочь ребенку быстро освоиться в новой роли.
 Помогите ребенку разобраться со школьными правилами. Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать. Школьные звонки, правило «поднятой руки», обращение к педагогу, правила поведения в столовой и многое другое – все это ново для вашего ребенка и может вызвать немалый стресс.
 Интересуясь, как прошел день, задавайте вопрос не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?» и т.д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.
 Помогайте ребенку наладить общение с одноклассниками. Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Старайтесь не пропускать совместных классных мероприятий.
 Поработайте над собственными чувствами и ожиданиями. Иногда родители сами «заражают» ребенка своими тревогами относительно школы, формируют напряжение собственными ожиданиями от ребенка, причем как негативными, так и позитивны.

**Придерживайтесь четкого режима**— подъем в 7.00, сон не позже, чем в 21.30. Некоторые дети, которые и в детском саду любили днем поспать, могут сохранять и часовой дневной «тихий час».

**Не забудьте про питание**: обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса (а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего детсадовца) организм в большей степени подвержен инфекции, поэтому правильное питание снизит риск простудных заболеваний.

**Не нужно спешить записывать его в кружки и секции**. Это может привести к повышенной утомляемости и, как следствие, раздражительности и проблемам со здоровьем. Также лучше постараться избежать «продленки», хотя бы в течение первого полугодия.

**Родителям нужно поддерживать в семье положительное отношение к учебе**. Ни в коем случае нельзя постоянно вести разговоры о том, как сложно учиться в школе, — у ребенка может появиться страх, боязнь неудачи.

**Помогайте первое время ребенку собирать портфель**. Это не значит, что вы должны сделать всё за него. Настаивайте, чтобы он открыл дневник и складывал тетради и учебники, глядя, какие предметы будут завтра. Удобно также повесить расписание на стену, чтобы оно было вечером перед глазами.

**Многие первоклассники берут с собой в школу игрушки**. Это не страшно, надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. С любимой игрушкой ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками, так что пока пусть будет рядом любимая игрушка.

 **Огромную роль в период адаптации играет первая учительница** — это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел — ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами!

Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения.