***«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда,***

***когда он меньше всего ее заслуживает»***

***(Эрма Бомбек)***

**Информация для родителей первоклассников.**

**Уважаемые родители!**

Сегодня я бы хотела рассказать про адаптацию к школе ваших первоклассников.

Как сделать так, чтобы адаптация прошла успешно, без стресса для ребенка? Как мы все можем помочь нашим детям? Что нужно делать, а чего делать не стоит?

В этом материале обсудим Вы узнаете много полезного , получите ответы и некоторые ваши вопросы.

Что такое первый класс в школе?

Это труд. Это нелегкий труд для вчерашнего «детсадовца».

В этот период, когда наши дети впервые идут в школу, перед нами стоит сложная общая задача-помочь адаптироваться к новым условиям.

Что такое АДАПТАЦИЯ?

В широком смысле слова-это приспособление к новым окружающим человека условиям.

Адаптация к школе- это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе из детского сада к систематическому школьному обучению. Школьное обучение предъявляет определенные требования к ребенку, изменяется практически вся жизнь ребенка: его желания, интересы, общение со сверстниками и взрослыми.

Многие родители полагают, что ,научив ребенка читать, считать и писать, у него не будет проблем в школе. Однако это не так. Сталкиваясь с первым нежеланием ребенка ходить в школу, родители пребывают в недоумении. Если недавно ребенок очень хотел идти в школу и в процессе подготовки к школе показывал хорошие результаты….и вдруг, ребенок отказывается идти в школу. Это и есть первые признаки сложной адаптации ребенка.

Можно выделить несколько этапов адаптации:

1.Социально-психологический.

Это самый сложный этап.

Почему?

Попробуйте примерить на себя положение вашего ребенка-первоклассника. Представьте, что Вам , взрослому человеку с определенного дня необходимо резко изменить свой привычный уклад жизни, режим дня, отказаться от многих привычных дел, попасть в новую незнакомую обстановку, перед вами постоянно мелькают сотни новых незнакомых людей, вас никто не знает и вы никого не знаете, но вам ежедневно дают много различных новых указаний , которые необходимо выполнять и с каждым днем их нужно выполнять все лучше и лучше, а помимо этого вводят все новые и новые правила, которые тоже нужно исполнять. При этом. Все ваши родные и близкие, а также незнакомые люди в школе пристально следят за каждым вашим шагом, действием, высказывают недовольство если у вас что-либо не получается и тд.

Вам-взрослому человеку-комфортно будет? Уютно? Вряд ли…

А вот первоклассник в первые дни пребывания в школе старается мужественно справляться со всеми новыми условиями его жизни: восторженно говорит о первом учителе, о школе , принимает все «нельзя» и «надо» и тд, однако без должной поддержки и понимания весь восторг и попытки приспособиться сходят «на нет» через 2-3 нед.

Поэтому, уважаемые родители, пристально наблюдайте за вашим ребенком. В наблюдениях можно заметить заторможенность, вялость или наоброт перевозбуждение, потеря аппетита, головная боль, ухудшение общего состояния, снижение концентрации внимания, снижение работоспособности. Все это может указывать на излишнюю загруженность организма, первые признаки переутомления и плохого самочувствия ребенка могут отразиться на адаптации и усвоении школьной программы, и уже в этом случае необходима будет помощь специалиста.

Необходимо помнить, что главная наша задача -поддерживать здоровый баланс между отдыхом и нагрузкой, в процессе всего времени обучения в школе. Это предполагает правильное установление режима дня, правильного распределения энергозатрат, сбалансированное питание, но это все не должно лишать его привычного многообразия, прогулок, игр и «вкусняшек». Несмотря на то, что ведущая игровая деятельность постепенно будет заменяться на учебно-познавательную деятельность, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!, у первоклассника обязательно должно быть время для игры и его привычной деятельности.

Важно понять-все, что происходит с вашим ребенком в этот сложный период не является его устойчивой особенностью, которая будет присуща ему всегда. При завершении адаптационного периода, который длится от 2-3 недель до 6 месяцев, все так ярко выраженные особенности поведения постепенно или уйдут или станут более мягкими.

Вспомните тяжелые моменты новорожденности и младенчества ваших детей, бессонные ночи, частый плач, прорезывание зубов, первые шаги и падения- все это были новые этапы жизни ваших детей, к которым они успешно приспособились, а вы терпеливо ждали завершения периода приспособления и оказывали помощь своим детям .

Поступление в школу и дальнейшее обучение-очередной новый этап жизни вашего ребенка.

Поэтому, уважаемые родители, любите вашего ребенка, понимайте и принимайте вашего ребенка, внимательно наблюдайте и поддерживайте своего ребенка в его новом начинании. Прислушивайтесь к рекомендациям классного руководителя, педагога-психолога по сопровождению в школьную жизнь вашего ребенка, по оказания помощи в обучении, формированию навыков и умений. Не бойтесь услышать, что у ребенка что-то не так, что-то не получилось. Если вы получите информацию, то сможете своевременно принять меры и помочь своему ребенку , не дожидаясь школьной неуспеваемости, не допуская развития школьной тревожности и школьной дезадаптации.

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЕРПЕНИЕ НА ИСХОДЕ, ЧТО НЕТ СИЛ ЗАНИМАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ, ВОЗЬМИТЕ РУЧКУ И БУМАГУ, НАПИШИТЕ НА БУМАГЕ «МОЙ РЕБЕНОК-ПЕРВОКЛАССНИК!», А ПОТОМ ВОЗЬМИТЕ РУЧКУ В ДРУГУЮ РУКУ И СНОВА НАПИШИТЕ ЭТУ ФРАЗУ.

СЛОЖНО? НО ВОЗМОЖНО!

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ.

Если же все-таки возникают трудности, вопросы, вы всегда можете обратиться к педагогу психологу школы .

С уважением, ваш педагог- психолог,

Г.Р. Морозова