***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ***

       Уважаемые родители! Хотим вас поздравить с таким важным событием вашей жизни, ваш ребенок шагнул в ответственную, взрослую жизнь, хотя на самом деле он этого не понимает, т.е. у ребенка  совсем другое представление. Дело в том, что особенно дети в возрасте 6-7 лет ориентированы  на реакцию взрослых, они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными, и хорошими. Поэтому для пап и мам, и бабушек, и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения  интереса к школе и обучению.

     Чтобы корме внешних атрибутов школьной жизни появилось внутренне ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьезному шагу ребенка («Ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые серьезные обязанности»). Конечно, ваш ребенок будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определенная самостоятельность. Контроль не обходим, но все же  постарайтесь  дать возможность вашему ребенку «подрасти» в своем мироощущении,  почувствовать себя старше.

       У каждой личности должно быть свое пространство. Если у ребенка не своей комнаты, нужно организовать рабочее место.

Пожалуйста, родители, не переусердствуйте в выполнении домашних  заданий (рекомендованных заданий).  Дети в возрасте 6-7лет должны заниматься не более 30 минут, далее нужно делать перерыв  не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество. Кроме того, длительное написание палочек и крючков можно надолго «отбить охоту» к учебе.

Начало обучения в школе – это один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально – педагогическом, психологическом, так и физическом плане. Поступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу. Это становление, вхождение в школьную жизнь, происходит на протяжении начальной школы, и сочетание черт дошкольного детства с особенностями личности школьника будет характеризовать весь период школьного возраста.

***Адаптация к школе*** – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению.

Многие родители полагают, что, научив своего ребенка читать, писать и считать до 100, они очень хорошо подготовили будущего первоклассника к школе, и у него не будет там никаких проблем. Сталкиваясь с первым нежеланием ребенка ходить в школу, родители пребывают в полном недоумении. Совсем недавно, ребенок хотел идти в школу, в процессе подготовки к школе показывал хорошие результаты и вдруг… При встрече с учителем, вы узнаете, что и в школе не без проблем.

При поступлении в школу коренным образом изменяются условия жизни и деятельности ребенка, ведущей деятельностью становится учебная деятельность. В элементарных формах учебная деятельность осуществлялась и дошкольником, но для него она носила второстепенный характер, т. к ведущей выступала игра.

Режим школьных занятий требует гораздо более высокого, чем в дошкольном детстве, поведения. Необходимость налаживать и поддерживать взаимоотношения с педагогами и сверстниками в ходе совместной деятельности требует развитых навыков общения. В этой связи особую важность приобретает готовность к школьному обучению, которая должна быть сформирована у старших дошкольников. Дети, имеющие достаточный опыт общения, с развитой речью, сформированными познавательными мотивами и умением произвольно-волевой регуляции поведения, легко адаптируются к школьным условиям.

Часто в более выигрышных условиях оказываются дети, посещавшие детский сад, поскольку там элементы готовности к школьному обучению целенаправленно формируются педагогическим воздействием. Дети, не посещавшие дошкольные учреждения, пользовались более пристальным и индивидуализированным вниманием родителей. Они, как правило, обладают определенными преимуществами в познавательной сфере, но часто не имеют достаточного опыта взаимоотношений с людьми.

**Этапы школьной адаптации**

Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

**1 этап** – это  ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго – 3 недели.

**2 этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. Продолжается данный период около 2 недели.

**3 этап** – это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой.

Поэтому,  чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья. Продолжительность данного этапа – 1 неделя.

***Продолжительность всех 3 фаз адаптации приблизительно шесть недель, т.е. этот период продолжается до 10-15 октября, а наиболее сложными являются  1-4 недели.***

**Памятка родителям первоклассников**

* ***Избегайте чрезмерных требований***. Не спрашивайте с ребенка все и  сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков познавательных способностей. Не  забывайте, что такие  важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируется сразу.  Ребенок пока еще не только учится управлять собой  и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями  и неудачами в школе, чтобы не развить в нем ненужную неуверенность в себе.
* ***Предоставьте ребенку право на ошибку***. Каждый человек  время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.
* ***Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает.*** Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.
* ***Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи*** и школьные  и школьные  принадлежности.
* ***Хорошие манеры ребенка - зеркало семейных отношений.***

Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении.

* ***Приучайте ребенка к самостоятельности в быту*** и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенном будет чувствовать себя.  Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки.
* Не пропустите первые трудности в обучении.  ***Обращайте внимание на любые затруднения,  особенно если последнее становится систематическими.*** Все проблемы с учебой, поведение и здоровье гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами.
* На сегодняшний день одно из самых распространённых ошибок является стремление вырастить  вундеркинда. Еще до поступления в школу ребенка обучают большей части учебной программы первого класса, и ему становится не интересно на уроках.  Конечно, родителям хочется, чтобы их ребенок действительно хорошо учился, и был «самым, самым». Однако,  если ваш ребенок действительно гений, то он все равно проявит себя. А перегрузка ребенка  занятиями может сказаться на его здоровье  и желании учиться. Подготовка ребенка к школе должна заключаться просто в его общем развитии процессов внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. ***Необходимо  заниматься не закладыванием в ребенка различных знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем  мире.***
* ***Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное*** вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли.  Тогда в школе у ребенка не будут с устными ответами. Когда спрашиваете о чем – либо, не довольствуйтесь ответами «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.
* ***Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок!***  От этого зависит здоровье вашего ребенка, а значит,  способность лучше и проще усваивать школьный материал. Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не  перенапрягаясь,  а, следовательно, и без разнообразных  последствий (неусидчивость,  раздражительность,   обидчивость,  частые простудные заболевании,   слезливость,  грубость,  головные боли и т.д.)  особенно это касается тех детей,  у которых  с рождения присутствуют повышенная нервная  возбудимость, быстрая утомляемость  или какие-либо неврологические осложнения.   В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления  нервной системы.
* Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно этот касается 6-леток)  ничего страшного в этом нет. Наоборот,  в игре ребенок тоже учится.  ***Лучше поиграйте вместе с ним***, в процессе выучите какие – нибудь  понятия (правый, левый).
* ***Ограничьте время нахождения Вашего ребенка за телевизором и компьютером до 1 часа в день.*** Родители ошибочно полагают, что  время препровождения  перед телевизором и компьютером  являются отдыхом или разгрузкой после напряженного дня.   В  отличие от взрослых, оба этих занятия действует возбуждающе на неокрепшую нервную систему  ребенка,  в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную  активность, перевозбуждение, раздражительность и др.
* Не пропускайте  трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.  ***Если у ребенка есть логопедические проблемы, постарайтесь  справиться сними на первом году обучения***. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.  В каждой работе, очень важно найти, за что его можно похвалить.  Помните, что похвала, это сильная  эмоциональная поддержка, которая способна заметно повысить интеллектуальные  возможности ребенка.
* ***Если вас  что–то  беспокоит в поведении ребенка, в его учебных делах, не стесняйтесь  обращаться за советом  и консультацией к учителю или к школьному психологу.***
* Учение это не легкий  труд.  Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. ***У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.***

***Необходимые условия успешного воспитания и  обучения в школе***:

* Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте его порядок.
* Перед началом выполнения домашнего задания, выключите  радио, телевизор.
* Рационально организуйте режим дня. К делам детей относитесь внимательно,  доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к его результатом деятельности.
* С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!

