

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения.

Что же происходит?

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.

Краеугольный вопрос: как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро?

Если вы хотите помочь ребёнку овладеть знаниями, учиться в школе радостно, попытайтесь прожить вместе с ребёнком его школьную жизнь.

А начните эту жизнь со следующего:

- расскажите ребёнку, что значит быть школьником и какие обязанности появятся в школе;
- на доступных примерах покажите своему ребёнку важность уроков, оценок, школьного распорядка;
- воспитывайте интерес к содержанию занятий, к получению новых знаний;
- воспитывайте произвольность, управляемость поведения;
- никогда не говорите о том, что в школе неинтересно, что это напрасная трата времени и сил;
- внимательно и заинтересованно относитесь к будущим занятиям в школе.

### **Советы:**

✓ Необходим благоприятный психологический климат в отношении ребенка со стороны всех членов семьи. Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу педагогики решайте **без него**.

✓ Обратите внимание на самооценку ребенка в период адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе). Первое условие школьного успеха — самооценку ребенка для его родителей. Чаще хвалите своих

детей. Недопустимость критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

✓ Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

✓ Обязательно неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня. Найдите в течение дня хотя бы **полчаса**, когда будете принадлежать **только ребёнку**.

✓ Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

✓ Предоставьте ребенку самостоятельность в новом статусе.

### **Обратите внимание:**

✓ На соблюдение режима дня. Перед сном спокойная игра, книга. Учтите, что даже «**большие дети**» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день. В постели ребёнок должен быть в 21.00.

✓ Ежедневные прогулки обязательны.

✓ Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.

✓ На осанку, правильную посадку, соблюдение правил освещения рабочего места, на смену деятельности (компьютер, телевизор).

✓ На дополнительное образование.

✓ Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка.

✓ Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

✓ Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

✓ Пожелайте удачи перед дверью школы, найдите несколько ласковых слов.

✓ Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться.

✓ Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

✓ Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.