**Адаптация первоклассника к школе**

**Вот вы уже подросли, и пришла пора идти в первый класс на первую школьную линейку.**Впереди у ребенка начинается долгий путь обучения. И именно в школьные годы случаются знаковые события: появляются настоящие друзья, приходит первая любовь и т.д. Что же могут сделать родители, чтобы ребенок легко адаптировался и нашел свое место в коллективе?

**Установите для себя определенный распорядок дня.** Решите, когда должен ложиться спать ваш ребенок, чтобы он выспался и пошел в школу отдохнувший с полными силами. Вечером вы обязательно должны проверять домашнее задание и вместе складывать портфель. Проветривайте комнату для здорового сна. Перед тем, как уложить ребенка, не нужно устраивать суматоху. Спокойно поговорите с малышом перед сном, почитайте книгу и тогда ваш ученик проснется утром с хорошим настроением.

**Следите за питанием ребенка.** У него в рационе должны быть в обязательном порядке: фрукты, овощи, молочные продукты. Пусть он утром ест кашу, а не бутерброды, как принято у вас – это намного полезнее. Очень хорошо, если вы научите своего ребенка вставать до завтрака и делать зарядку. Только зарядку нужно делать вместе с ним.

Ребенок должен учиться потому, что это интересно и потому, что ему это нравится, а не заставляют. У каждого малыша в процессе обучения возникают трудности: кто-то слишком подвижный, кто-то рассеянный, кто-то боязливый или застенчивый. Ни в коем случае не стоит заставлять ребенка прекратить вертеться или соображать быстрее. Мышление – сложный и индивидуальный процесс. Постарайтесь сначала понаблюдать за ребенком и определить причину его поведения. Может, его отвлекают игрушки или какие-то предметы на его рабочем столе. Уберите их с поля зрения ребенка. Если ребенок не может справиться со всем домашним заданием сразу, разделите его на небольшие части, пусть он тренируется. **Ваша задача — создать комфортные условия для занятий ребенка.**

В последние годы в классах много детей, и преподаватель просто не может уделить всем достойного внимания. Зачастую дети приносят замечания в тетрадках, что не слушал, вертелся, разговаривал.

 Хорошо, если родители не будут обвинять малыша, а поговорят с ним и поймут, в чем причина. Сядут вместе и нарисуют так не поддающиеся ребенку палочки. В первом классе ребенок приобретает не сколько знания, а навыки. И задача родителей — помочь ребенку справиться со школьными требованиями.

**Ищите решение проблемы, а не виновных.** Если вдруг у вашего ребенка возникли какие-то сложности в школе, например, конфликт, то не ищите сразу виновного. Выслушайте точку зрения ребенка и по возможности не выступайте судьей или критиком данной ситуации. Вам нужно сохранить доверительные отношения с ребенком и учиться вместе решать возникшую ситуацию. Важно найти решение возникшего конфликта и не бросать утверждения — «ваша учительница была неправа», «ты поступил неправильно». Вместе найдите пути решения конфликта, а не виновника.

**Учим самостоятельности.** Когда ребенок начнет выполнять домашнее задание, дайте ему свободу. Не стоит сидеть возле него рядом и контролировать каждую букву или цифру. Лучше помогите ему, когда от вас понадобится помощь, и он вас позовет. Если вы будете чрезмерно контролировать выполнение домашнего задания, то и всю ответственность за обучение вы возьмете на себя. Постоянно участвуя в выполнении заданий, вы можете приучить малыша к ежеминутному контролю, а это добавит вам лишних хлопот.

**Умение думать – важнее послушания.** Многие родители хотят, чтобы их ребенок хорошо учился и в жизни достиг больших высот. И поэтому мы стремимся подогнать ребенка под школьные требования. Однако все эти наши желания могут привести к обратным результатам. Например, школьная программа не может оценить нестандартное, творческое мышление ребенка. Ребенок должен научиться принимать решения, высказывать свое мнение и совершать поступки, которые он считает правильными. Иногда ребенок совершает поступки, которые он считает значительным достижением, а реакция учителей и родителей говорит об обратном. Ведь похвала без интереса – как отмашка. Из многих мелочей формируется самооценка ребенка. И какие бы не были успехи у вашего ребенка в обучении, вы должны знать, что они ни в коем случае не должны повлиять на ваши с ним отношения.