Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будет следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.

**Правильная мотивация — залог успешной учебы**

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательный программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

**Адаптация первоклассников: советы родителям**

* Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
* Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе.
* Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
* Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
* Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
* Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
* Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
* С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
* Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

**Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе**

Насколько успешно привыкает ребенок к новым условиям, поможет понять небольшое тестирование. Эта анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?
   * неохотно (ДА);
   * без особой охоты (ВДА);
   * охотно, с радостью (А);
   * затрудняюсь ответить.
2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?
   * пока нет (ДА);
   * не совсем (ВДА);
   * основном, да (А);
   * затрудняюсь ответить.
3. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?
   * скорее нет, чем да (ДА);
   * не вполне (ВДА);
   * в основном да (А);
   * затрудняюсь ответить.
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
   * иногда (ВДА);
   * довольно часто (А);
   * pатрудняюсь ответить.
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
   * в основном отрицательные впечатления (ДА);
   * положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
   * в основном положительные впечатления (А).
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
7. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
   * довольно часто (ДА);
   * иногда (ВДА);
   * не нуждается в помощи (А);
   * затрудняюсь ответить.
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
   * перед трудностями сразу пасует (ДА);
   * обращается за помощью (ВДА);
   * старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
   * настойчив в преодолении трудностей (А);
   * затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
   * сам этого сделать не может (ДА);
   * иногда может (ВДА);
   * может, если его побудить к этому (А);
   * как правило, может (А);
   * затрудняюсь ответить.
10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?
    * довольно часто (ДА);
    * бывает, но редко (ВДА);
    * такого практически не бывает (А);
    * затрудняюсь ответить.
11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
    * нет (ДА);
    * скорее нет, чем да (ВДА);
    * скорее да, чем нет (А);
    * затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

А — адаптация;  
ВДА — возможна дезадаптация;  
ДА — дезадаптация.

**Памятка родителям первоклассников по адаптации**

Если вы хотите сформировать у ребенка положительное отношение к школе и учебному процессу, учитывайте определенные советы родителям первоклассников в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

* Будите малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
* Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
* Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
* Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без замечаний» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поскупитесь на несколько ласковых слов.
* Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
* Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.
* Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
* Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
* Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.
* Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашних возможных трудностях.

**Положительные эмоции в жизни школьника**

Эмоциональное воспитание ребёнка - бесспорно, прерогатива семьи. Следует учитывать, что чувства играют исключительную роль в жизни ребёнка. Они "окрашивают" его ощущения, восприятия, представления, мысли. В них отражается представление ребёнка к окружающему миру.

Для развития у ребёнка позитивного образа "Я" значимыми являются чувства собственного достоинства, гордости, становление которых зависит от условий жизни и воспитания прежде всего в семье. Поддерживать достоинства ребёнка, укреплять его хорошее мнение о себе - задача семьи. Это удаётся сделать в тех семьях, где ребёнка включают в различные виды деятельности, помогают "расти" в них, видеть свои достижения и ощущать, что они небезразличны родителям. Возникшее чувство гордости за хорошо выполненное задание, поручение побуждает ребёнка к новым "победам".

Детство - самая прекрасная пора жизни человека, получившая целый букет красивых определений: счастливое, безмятежное, безоблачное... но для некоторых детей оно - трудное, и, прежде всего, по вине окружающих взрослых. К сожалению, ребёнок не выбирает свою семью, родителей и очень зависит от малого круга общения, особенно в детстве.

**РЕКОМЕНДАЦИИ по развитию положительных эмоций у ребёнка.**

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
2. Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Даже требования, которые Вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
4. Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести.
5. Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
7. Обнимайте и целуйте ребёнка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Проводите со своим ребёнком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у Вас этого времени нет.
10. Заводите в своей семье красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают Вашу жизнь и жизнь Вашего ребёнка теплее и радостнее.

**РИТУАЛЫ, которые нравятся детям.**

* + перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребёнка;
  + придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
  + в выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей;
  + посидеть в сумерках при свечах с мамой и папой;
  + на ночь услышать доброе пожелание;
  + в свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи;
  + вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам;
  + посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.