

## Ребенок на школьном пороге.

Наступает очень важный и ответственный этап в жизни Вашего ребенка. Переступая 1-го сентября порог школы, ребенок становится учеником. Его встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной деятельностью.

Поступление в школу - это серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, заполненному чувством ответственности. Сделать этот шаг помогает период адаптации к школьному обучению. Процесс адаптации первоклассников к школьному обучению обычно происходит в течение 2-х месяцев, но порой может продолжаться и до полугода. В первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

В это время ребенок как никогда нуждается во внимании и поддержке родителей. Чуткое, любящее, взвешенное отношение поможет избежать и сгладить трудности при адаптации ребенка к школе.

Чем же вы можете помочь своему ребенку в этот период?

1. Поддерживайте стремление ребенка стать школьником. Расскажите о значимости его нового положения и деятельности.
2. Способствуйте повышению интереса ребенка к самому себе: помогите ему увидеть свои возможности.
3. Обсуждайте с ребенком правила школьной жизни и их целесообразность
4. Составьте вместе с ребенком режим дня, красочно оформите его и закрепите на видном месте. Следите вместе с ребенком за его соблюдением
5. Проявляйте искреннюю заинтересованность в школьных делах ребенка, серьезно относитесь к его первым успехам и возможным трудностям.
6. Дайте ребенку проявить себя с наилучшей стороны. Поддерживайте желание ребенка добиться успеха.
7. Никогда не сравнивайте своего ребенка и его успехи с другими детьми;

Отмечайте даже небольшие подвижки и достижения своего ребенка, чтобы он чувствовал себя успешным, а в случаях неудачи учите видеть возможности решения, выхода и способы действия в создавшейся ситуации. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка со стороны родителей способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребёнка.

8. Не думайте за ребёнка. Помогая ребёнку выполнять задание, не вмешивайтесь во всё, что он делает. Иначе ребёнок начнёт думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он быстро поймёт, что ему нечем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.

9. Помогите ребенку понять, что каждый человек имеет право на ошибку. Ребёнок может ошибаться и это нормально. Но важно, чтобы он не боялся ошибаться. Если у ребёнка что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учится чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребёнка на неё и предложите исправить.

10. Общайтесь со своим ребенком как можно чаще и доброжелательней.

11. Развивайте умение вашего ребенка налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, учите ребенка быть общительным и интересным для окружающих.

Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности и успешностью социальных контактов с детьми и педагогами. Наблюдайте за состояниями настроения вашего ребенка, поддерживайте у него ровный положительный эмоциональный фон.

Обязательно соблюдайте режим дня, учебы и отдыха: это поможет вам формировать, развивать и поддерживать эмоциональную уравновешенность вашего ребенка. Если необходимо, включайте в режим дня кратковременный дневной сон.

