

## Рекомендации для родителей в период адаптации детей в первом классе и в период адаптации к средней школе.

- будьте оптимистами, чаще *говорите слова поддержки*, что он справится, что у него всё получится, что вы поможете ему с учебными трудностями, чтобы ребёнок чувствовал опору и надёжный тыл – в семье, смог с вами поделиться своими трудностями и не бояться их, не повышать свою тревожность и неуверенность в учебной деятельности;
- *свои ожидания стройте из реальных возможностей ребенка* В учебной деятельности (не требовать только отличных оценок, исправление троек и т.п.), особенно в период адаптации ребенка (первая четверть), так как наличие новых учителей, а значит - различных новых требований требует времени для осознания и принятия их, привыкания к ним. Повремените с запросами к ребёнку и помогите ему понять, почему один учитель отличается от другого;
- *контролируйте время* (не более 2х часов, либо с перерывом 30-40 мин. перед последующим часом умственной работы) и не загружайте дополнительными учебными занятиями, чтобы ребёнок не переутомился в адаптационный период и не подорвал своего психологического здоровья;
- *С уважением говорите* о школе, учителях, одноклассниках при общении с ребенком, чтобы было желание идти на занятия и знать положение его учебных дел. Когда родители интересуются жизнью детей и делают это ненавязчиво, доброжелательно, то дети открыты и более уверены в себе, что необходимо для нахождения себя и проявления себя в новых условиях. Учителя, которые не знают новых учеников, хотят их услышать, увидеть их активность, что возможно сделать при открытости к общению и уверенности в своих знаниях и умениях;
- *доброжелательно поясняйте успехи и неудачи* ребенка в учебной деятельности, чтобы своевременно помочь ему и научить это делать самостоятельно, так как ребенок повзрослел и стал учеником средней школы;

- *обсудите* с ребенком *правила и нормы*, с которыми он встречается в школе и дома, объясните их необходимость и целесообразность для его успешности в обучении и общении.
- можно вместе составить *распорядок дня*, чтобы научить или закрепить самостоятельность, организованность в учебной деятельности. Следите за его соблюдением и учите этому же ребенка;
- постарайтесь лучше *объяснить*, чем *наказать* за неудачи в учебной деятельности. Ребенок имеет право на ошибку.
- в период адаптации *выполнение домашнего задания* необходимо *обязательно контролировать*, оказывать помощь при затруднениях школьнику, применяя *совместную беседу, доброжелательное объяснение*. Это нужно делать, чтобы ребенок не отстал в учебе и понял специфику содержания новых учебных предметов;
- если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка и в его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за *рекомендациями* и пониманием возникшей ситуации к *учителю и психологу* школы.