

## ***Уважаемые родители!***

### ***Представляем Вашему вниманию психолого-педагогические рекомендации по успешной адаптации ребёнка к школе.***

***Адаптация*** — привыкание, “вписывание” ребенка в какую – то среду.

Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его психофизического и психоэмоционального здоровья, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе.

### ***Практические рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к обучению в школе***

1. Особенность сегодняшних детей (особенно детей с ОВЗ), пришедших в первый класс, - быстрая утомляемость, наличие негативных психофизических и психоэмоциональных реакций. Чем мы, взрослые можем помочь ребёнку? Прежде всего стоит помнить о старых и надёжных способах поддержания здоровья первоклассника - в целях облегчения адаптации, применить ступенчатый режим учебных занятий, с постепенным наращиванием нагрузки.
2. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
3. Обязательным к исполнению, является соблюдение режима дня. Сон, не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 мин. в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка длительные (до 2 часов) прогулки на воздухе, это может быть прогулка в магазин, в парк и др., в зависимости от предпочтений ребёнка.
4. С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите: «Доброе утро!», - и собирайтесь в школу без суеты. Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача и если плохо удастся-это не вина ребенка.
5. Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
6. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы. В этот момент важнее всего его дела, радости и неудачи.
7. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, прочитайте литературу для родителей, там вы найдете много полезного.
8. Знайте, что Ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации.

***И помните!***

***Большой успех требует длительной борьбы за него.***

***Так что пока-замечайте и радуйтесь даже самым маленьким победам!***

Педагог-психолог: Цветкова А.В