***Поради батькам першокласників, для кращої адаптації дитини в школі***

****Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап. Адже дуже багато змін відбувається. Це не тільки нові умови життя та діяльності, це й нові контакти, нові стосунки, нові обов’язки.

Адаптація – процес і результат зникнення напруження. Пристосування дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, який пов’язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5- 7 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадає напруга та тривожність.

Найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є добре ставлення батьків до дітей, розуміння їхнього внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "прикласти" до своєї дитини. Але не дивлячись на це, можна дати деякі ***рекомендації з полегшення процесу адаптації дітей до школи****:*

* повірте в унікальність та неповторність власної дитини;
* дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками;
* не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин;
* не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає;
* в якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження;
* намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони;
* не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це самий ефективний спосіб давати їй інструкції.

***Пам'ятка для батьків першокласників:***

1. Поясніть дитині, для чого вона має ходити у школу, розповідайте про неї.

2. Встановіть режим дня.

3. Скажіть дитині, що вона завжди може звернутися до вчителя з запитанням.

4. Поясніть, що у школі існують правила, яким варто слідувати.

5. Сформувате правильну самооцінку.

6. Розвивайте комунікабельність.

7. Розвивате та підтримуйте бажання вчитися.

8. Слухате дитину, давайте поради.

9. Взаємодійте зі вчителем та психологом.

***Щоб допомогти налаштуватися на новий ритм життя, краще говорити дитині:***

* у тебе все вийде, якщо ти трохи попрацюєш(постараєшся);
* в школі можна багато чого нового дізнатись і багато чому навчитися, варто лише захотіти;
* у класі можна знайти нових хороших друзів, хоча цілком ймовірно, що не всі діти в класі тобі одразу сподобаються. Доречно буде розповісти про свої шкільні враження, своїх шкільних друзів.

***Загальні поради батькам першокласників:***

* Вранці піднімайте дитину спокійно, з посмішкою та лагідним словом.
* Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.
* Не підганяйте її, розрахувати час – це ваш обов’язок, якщо ж ви цю проблему не вирішили, – провини дитини у цьому немає.
* Не відпускайте дитину в школу без сніданку: в школі вона багато працює, витрачає сили.
* Відправляючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів без подібних застережень: «Дивись, поводь себе гарно!» тощо. У дитини попереду важка праця.
* Коли щось не виходить, порадьтеся з учителем, психологом.
* Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).
* Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.
* Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.
* Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте сваритися. Говоріть з дитиною спокійно.
* При спілкуванні з дитиною не вживайте виразу: «Якщо ти будеш добре вчитись, то …» Часом умови стають важкими – й тоді ви опинетесь у незручному становищі.
* Протягом дня знайдіть (намагайтесь знайти) півгодини для спілкування з дитиною. В цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радощі.
* У сім’ї повинна бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі суперечки щодо виховання дитини вирішуйте без неї. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.
* Завжди будьте уважними до стану здоров’я дитини, коли щось турбує її: головний біль, поганий стан. Найчастіше це об’єктивні показники стомлення, перевантаження або стану здоров'я.\

***10 заповідей для батьків першокласників***

**1.** Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов’язків. Зробіть це м’яко: «Який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд».

**2.** Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).

**3.** Не ставтесь до дитини зневажливо. Не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте почуття і думки дитини.

**4.** Навчить дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.

**5.** Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку,кіно) – нехай розповість, що більше всього сподобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що це вам цікаво.

**6.** Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.

**7.** Постарайтеся хоч інколи дивитися на світ очима вашої дитини. Бачити світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.

**8.** Частіше хваліть вашу дитину. На скарги про те, що щось не виходить відповідайте: «Вийде обов’язково, тільки потрібно ще раз спробувати». Формуйте високий рівень домагань. І самі вірте, що ваша дитина може все, потрібно тільки допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.

**9.** Ніколи не порівнюйте свою дитину з сусідською , з її друзями, однокласниками. Порівнюйте з тим, якою вона була вчора і якою вона є сьогодні.

**10.** Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах(вони не завжди розумні). Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу.

***ПАМꞌЯТАЙТЕ!*** Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

