**ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС. АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ.**

Начало нового учебного года может быть напряженным временем для детей: новые учителя и одноклассники, большие классы, уроки и многое другое.

Это время может быть особенно нервным и подавляющим для детей, которые сталкиваются с серьезным переходом, из детского сада в начальную школу.

Как родитель Вы можете предпринять активные шаги, чтобы помочь ребенку адаптироваться к школе.

* Ваш интерес и энтузиазм, ваша уверенность или наоборот беспокойство и страхи по поводу начала учебного года, передадутся и вашему ребенку.
* Если вы посещали школу вашего ребенка, то Вы на один шаг облегчили адаптацию к ней. Если нет, то необходимо сходить в школу с ребенком и найти его или ее класс, столовую, детскую площадку и туалеты. Это поможет сохранить уверенность ребенка в первый день.
* Найдите время, чтобы слушать вашего ребенка и обсуждать аспекты нового учебного года, что его или ее беспокоит. Помните нервничать по поводу начала обучения в школе нормально.
* Вместе проводите время (каждый день), говорите с ребенком о том, что случилось в школе. Дайте ребенку положительные отзывы о его или ее новом опыте.
* Хвалите и поощряйте, поддерживайте желание ребенка к участию в школьных мероприятиях и пробовать что-то новое.
* Посещайте школу, участвуйте в процессе обучения вашего ребенка. Дети, чьи родители являются более активными участниками в их образовании имеют более высокие достижения и реже бросают школу.
* Спрашивайте у педагогов о том, как ваш ребенок развивается не только физически, но и социально и эмоционально. Если вы будете знать о поведении и о чем думает на этом этапе жизни ребенок, вы сможете оказать ему поддержку и научить новым способам поведения.

Беспокойство и стресс связанный со школой является нормальным для ребенка и обычно проходит в течение первых нескольких дней или недель.

Если у ребенка проявляется тревога долго, возможно, пришло время, обратиться за помощью. Поговорите с учителем или психологом вашего ребенка о том, что вы можете сделать как родитель.

Если проблема сохранится, то считаю необходимым обратится к невропатологу или в зависимости от проблемы записать ребенка в коррекционно-развивающую группу, которую ведет психолог.

Желаю удачи!