**Рекомендации родителям будущих первоклассников**

Школа – совершенно новые условия жизни и деятельности ребёнка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: всё подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения очень напряжённый период ещё и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно всё: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 40 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определённой позе и просто сидеть так долго.

Вообще-то первый год в школе – это испытательный срок для родителей, когда чётко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребёнку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой не хватает родителям терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из «добрых побуждений» они становятся виновниками «школьных стрессов».  Готовы ли Вы к школьным проблемам? Правильно ли воспринимаете их? Всегда ли помните, что только ваша поддержка может помочь ребёнку преодолеть школьные трудности? Увы, мы, родители, чаще нетерпеливы, нетерпимы и эгоистичны, хотя оправдываем это «благими намерениями». Но какими бы ни были оправдания, наше раздражение, крики, выяснение отношений, наказания, всё это – дополнительные стрессовые ситуации, это всегда детская боль от непонимания и обиды. Главное, что это только усугубляет трудности и создаёт новые проблемы.

Период адаптации к школе занимает от 1 до 3 месяцев (до полугода). Весь уклад жизни ребенка меняется.

**Основные проблемы:**

– смена режима сна и питания (детей, которые не ходят в сад, желательно готовить к школьному режиму заранее, уже летом);

– смена воздушного режима: необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода;

– увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за столом, непривычно высокий уровень шума, толчея на перемене;

– смена стиля общения со взрослым: учитель не ориентирован на опеку, заботу и защиту, ребенок может почувствовать себя одиноким;

– необходимость полного самообслуживания в столовой, гардеробе, туалете;

– необходимость самостоятельно организовать свое рабочее место, достать учебники из портфеля и разложить их;

– необходимость правильно реагировать на условные сигналы – звонок на урок и перемену; подчиняться правилам поведения на уроке – сдерживать и произвольно контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции;

– необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками;

– увеличение объема интеллектуальной нагрузки.

**Информация 1**

Родители находятся в очень близкой эмоциональной связи со своими детьми, поэтому могут существенно повлиять на процесс адаптации детей к школе. Если они будут тревожиться и волноваться, то могут помешать ребенку. Если будут знать сигналы неблагополучия и способы помощи ребенку, то оставаясь спокойными, помогут ему.

**Что важно для ребенка в первые дни в школе? Суметь познакомиться с другими детьми.**

**Информация 2**

Детям важно суметь не только познакомиться, но и установить дружеские связи. Дети делают это разными способами: предлагают игры, включаются в предложенные или привлекают внимание «шутовством», драками или какими-то другими способами.

**Информация 3**

Для ребенка в школе важно найти общий язык не только со сверстниками, но и со взрослыми. Однако здесь дело обстоит сложнее, поскольку окружающие его педагоги являются носителями определенных ценностей, что и определяет направление их воспитательной деятельности. Ребенку будет комфортно, если ценностная основа педагога будет близка к той, которая принята в семье. Но педагог один, а семей, отдающих ребенка в один класс, много, поэтому стоит согласовать ценностные основы воспитания, чтобы принять некие общие для всего класса положения и добиваться их реализации в школе, и дома.

**Информация 4**

Когда ребенок проявляет себя так, как это нравится взрослым, когда он радует их, они, как правило, хвалят его и закрепляют эти проявления. Важно, чтобы педагоги и родители подкрепляли одно и то же поведение, в противном случае ребенок почувствует себя в ситуации неопределенности и небезопасности: непонятно, почему одни значимые взрослые меня за это хвалят, а другие не замечают или даже ругают.

**Информация 5**

Важная  проблема – как научить ребенка реагировать на конфликты, потому что в детской среде они обязательно будут. Некоторые родители считают, что конфликты недопустимы, они свидетельствуют о плохо организованном воспитании. Мы полагаем, что полное отсутствие конфликтов приведет к изнеженности детей и как следствие, формированию у них неуверенности в себе.

Важно не только научить ребенка правильно действовать, но и самому грамотно реагировать на сообщение о случившемся у ребенка конфликте. Главное здесь – не обещать ребенку наказать обидчика или обвинить его самого, но оказать ребенку поддержку – ресурс,  при помощи которого он смог бы разрешить конфликт самостоятельно.

**Таким образом,**чтобы ваш ребенок быстро и безболезненно адаптировался в школе, необходимо научить его знакомиться с другими детьми, устанавливать дружеские связи, сообщить учителю важные сведения, которые по вашему мнению помогут учителю найти индивидуальный подход к вашему ребенку. Подкреплять положительные достижения ребенка и поддерживать в решении конфликтов, но не решать за ребенка.