**Психологические условия адаптации ребёнка к школе**

Создание благоприятного психологического климата в отноше­нии ребенка со стороны всех членов семьи.

Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже само­оценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьно­му дню.

Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.

Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.

Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, кри­тики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (ба­бушек, дедушек, сверстников).

Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельно­стью.

Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

 Взаимоотношение с ребёнком в семье.

**«Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки».** (Советы психолога)

Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.

Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то..».

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педтактики решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.