

Признаки дезадаптации:

- ♦ усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- ♦ нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- ♦ стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- ♦ нежелания выполнять домашние задания;
- ♦ негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- ♦ жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- ♦ беспокойный сон;
- ♦ трудности утреннего пробуждения, вялость;
- ♦ постоянные жалобы на плохое самочувствие.



**Несколько советов психолога
«Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»**

- Будьте ребёнку 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?». Встреча 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.



(Рекомендации для родителей первоклассников)

Шпаргалка для взрослых или как помочь ребенку адаптироваться к школе без потерь.



- **Внимательно следите за здоровьем детей.** Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее из-за быстрого утомления и перенапряжения: это первые 4 – 6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.
- **Самое элементарное – соблюдение режима.** Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 9 - 10 часов в сутки.
- **Желательно перед школой накормить ребенка** (позавтракать вместе с ним), до школьного завтрака ему придется много поработать.
- **В школе от ребенка требуют высокой работоспособности**, поэтому, вернувшись из школы, ребенку необходимо пообедать и обязательно отдохнуть и ни в коем случае не садиться сразу за выполнение домашних заданий (если они рекомендованы учителем). Домашнее задание лучше выполнять с 15 – 17 часов.
- **Желательно, чтобы отдых был на воздухе**, в активных играх, в движении. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом является 1,5 часовой сон в хорошо проветренной комнате. Сон восстанавливает силы. Пусть вас не пугает, если ребенок раньше не спал, а теперь его тянет днем ко сну. Это реакция организма.
- **Больше движений.** С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. Поэтому если ребенок рвется на улицу побегать во дворе, не запрещайте, найдите для этого время, ведь здоровье дороже! Педиатры и детские невропатологи считают, что ребенок должен активно двигаться 3-4 часа. Если ваш ребенок не очень любит уличные «гонки», можно записать его в бассейн или спортивную секцию.



- **Если ребенок привык поздно ложиться и поздно вставать, ему очень трудно перестроиться.** Вы можете вместе с ним заводить будильник по вечерам или научить его это делать самостоятельно. Тогда вам не придется тормозить своего сына или дочь по утрам, ребенок будет стараться просыпаться без напоминаний.
- **Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности.** Помните, что даже «самый большой» ребенок, которому 7 – 8 лет, очень любит сказку перед сном, ласковое обращение. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.
- **Старайтесь будить ребенка спокойно, нежелательно подгонять с утра,** торопить, лучше вечером приготовить все необходимое для школы. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
- Ни в коем случае не прощайтесь *"предупреждая"*: *"Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"* **Провожая ребенка в школу,** пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите ласковые слова. У него впереди трудный день.
- **Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?»** Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него сразу тысячи вопросов, дайте расслабиться. (Вспомните, как чувствуете вы себя после тяжелого рабочего дня). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-нибудь, не отмахивайтесь, выслушайте, это не займет много времени.
- Во время приготовления уроков не сидите над душой, **приучайте ребенка к самостоятельности**, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!"*, похвала (даже если не очень получается)-необходима.
- **Если возникли разногласия по воспитанию между родителями,** то старайтесь их уладить без ребенка.
- **Важно, не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически,** а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне, глядя в глаза. Если ребенок провинился, лишите его чего-то хорошего, а не делайте плохого.



- **Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха.** В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- **Уделяйте больше внимания своему ребенку,** это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. Доказано, что дети, которые общаются с родителями свыше 34 часов в неделю, воспитаннее, более развиты, дисциплинированы по сравнению со сверстниками, испытывающими дефицит общения с близкими. Под общением подразумевается не только обсуждение событий дня, но и совместные занятия.
- Если чадо рассказывает вам о каких-то конфликтных ситуациях (между ним и учениками или между ним и учителем), не стоит сразу же горячо поддерживать только одну сторону. **Попробуйте быть объективным.** Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.
- Помните, что учитель – ваш первый союзник и друг семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе, на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей. **Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка,** его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- Регулярно просматривайте тетради и дневник ученика. **Внимательно следите за успеваемостью и поведением ребенка** в течение учебного года и будьте в курсе происходящего в школе.
- **Посещайте родительские собрания,** на первом из них поинтересуйтесь у учителей, как ребенок начал учебный год.