### *Адаптация первоклассников. Советы родителям*



Адаптация – это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму дня.

В адаптационный период дети по-разному реагируют на смену обстановки: могут быть очень шумными, рассеянными, зажатыми, робкими, плачут больше обычного; могут быть нарушения сна, аппетита, вдруг увеличивается интерес к играм, игрушкам.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм.

Безусловно, самым лучшим для ребенка в это время будет ваша поддержка и совместное со школой оказание помощи своему ребенку.

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы:

– сосредоточены на достоинствах ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;

– помогаете ему поверить в себя и свои силы;

– помогаете избегать ошибок;

– не осуждаете в случае неудач.

Если ребенок не всегда успешно справляется с заданием, дайте ему понять, что ваше отношение к нему не изменилось.

Поддержка основана на том, чтобы ребенок чувствовал свою нужность и вашу заботу. Для того чтобы снять дневное напряжение, нужно постараться создать благоприятные условия:

– не заниматься с ребенком после 7 часов вечера;

– не вспоминать дневные неудачи:

– не ругать за несобранный портфель, а спокойно предложить собрать его вместе;

– пойти с ним на прогулку, отвлечь ребенка;

– после прогулки ребенку лучше принять теплый душ;

– перед сном полезно дать ему стакан молока или теплого чая с ложкой меда;

– спокойный и глубокий сон не менее 8–10 часов позволяет восстановить силы ребенка, его работоспособность;

– лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора более 20–30 минут, 1 час максимум. Ограничьте просмотр фильмов, особенно «ужасы», «триллеры» и фильмы «о войне». Не стоит травмировать и перегружать нервную систему ребенка;

– если ребенок боится темноты, включайте ему ночник, можно включить свет в соседней комнате и приоткрыть дверь;

– не забудьте на ночь поцеловать ребенка, погладить его. Ласка – это не пустяк, на нее тоже нужно найти время.

### Памятка родителям

-Любите своих детей, тогда они станут настоящими личностями, самодостаточными, удачливыми в жизни.

-Внушайте каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви.

-Поощряйте в детях таланты и способности мыслить положительными образами.

-Будьте терпеливы, верьте в себя и ребенка, радуйтесь каждому мгновению, проведенному рядом с ним!

-Вам представилась удивительная возможность вновь пережить то, что осталось далеко позади…