**11.13г.**

**МУДРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ И НАСТОЯЩИХ ПЕРВОКЛАШЕК РОДИТЕЛЯМ!**

Подготовим маленького к самостоятельной жизни среди сверстников, попытаемся научить его простым правилам детского общежития.

* Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
* Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
* Не дерись без обиды.
* Не обижайся без дела.
* Сам ни к кому не приставай.
* Зовут играть – иди, не зовут – попросись, это не стыдно.
* Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чем не проси.
* Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем за отметки не спорь, и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
* Не ябедничай за спиной у товарищей.
* Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь и чистюлей, дети не любят и чистюль.
* Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе домой пойдем.
* И не выставляйся! Ты не лучше всех, ты не хуже всех, ты мой любимый. Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а я буду ждать и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись.

**Почему дети не успевают в начальной школе?**

Немаловажный вопрос и проблема в 1 классе.

Школьные навыки, в отличие, например, от способности младенца сидеть, удерживать предмет или переворачиваться с живота на спину, не являются только функцией биологического созревания. Они должны быть преподаны и усвоены. Поэтому понятно, что уровень приобретения детьми школьных навыков неизбежно будет зависеть от семейных обстоятельств и обучения в школе, а также от их индивидуальных особенностей характера. К сожалению, далеко не всегда возможно уверенно отделить школьные трудности, обусловленные внешними обстоятельствами, от школьных трудностей, причинами которых являются некоторые индивидуальные нарушения.

Поэтому причины, по которым дети не успевают в начальной школе, чрезвычайно многообразны, плавно перетекают одна в другую, да еще и встречаются, как правило, не изолированно, а в совокупности. Очень условно их можно разделить на биологические, социальные и эмоциональные.

Одной из самых распространенных причин ранней неуспеваемости, которая скорее всего может быть отнесена к первой группе (хотя и отчетливо тяготеет ко второй) является тот факт, что часть детей приходит в первый класс, не достигнув уровня школьной зрелости. Это могут быть шестилетние дети, которых родители не захотели больше "держать" в детском саду, или дети, достигшие календарных семи лет, но умственный возраст которых на момент поступления в первый класс слегка меньше. Ослабленные дети, которые в дошкольном периоде много и часто болели. Кроме того, существует культуральный стереотип, согласно которому мальчиков надо отдавать в школу как можно раньше, потому что спустя одиннадцать лет это будет как-то (автору так и не удалось уяснить, как именно) способствовать улучшению ситуации с армией. А ведь именно у мальчиков в три - пять раз чаще наблюдается задержка в развитии речи и общая задержка развития. Если, вопреки рекомендациям специалистов, такие дети все-таки попадают в первый класс раньше, чем достигнут уровня школьной зрелости, они просто обречены на отставание. Как правило, подержав таких детей еще год дома, внимательно занимаясь с ними, или отдав их на обучение по программе 1(4) для шестилетних детей, удается существенно снизить риск, а то и вовсе предотвратить их неуспеваемость в начальной школе.

Второй причиной школьной неуспеваемости в младших классах, тяготеющей к "биологической группе" является то, что в школу приходят соматически ослабленные дети. Их школьная зрелость несомненна, уровень интеллекта достаточно высок, календарный возраст соответствует обучению в первом классе, но... они часто болеют и пропускают занятия, быстро устают и к третьему-четвертому уроку уже не способны ни на чем сосредоточиться, а следовательно, вторая половина школьного дня проходит для них впустую. Такие дети, разумеется, должны посещать школу, но нуждаются в специальном режиме и системе реабилитационно-закаливающих мероприятий. Сюда же можно отнести детей с врожденными или приобретенными нарушениями зрения и слуха.

Следующая, безусловно биологическая причина неуспеваемости в начальной школе - это леворукостъ ребенка. У таких детей доминантное полушарие мозга не левое, как у большинства людей, а правое, и с этим связаны вполне определенные характеристики их личности. Не вдаваясь в тонкие нейрофизиологические и психологические особенности этого состояния, отметим лишь, что "правополушарные" люди обладают особым "синтетическим" взглядом на мир, им зачастую присуще тонкое, художественное и интуитивное восприятие действительности. Для обсуждаемого нами вопроса важно, что все (исключение, быть может, составляют программы "вальдорфских" школ, но это сильно на любителя) программы средней школы ориентированы на "левополушарных" детей с преобладанием аналитического, а не синтетического мышления. Кроме того, существует еще и тот малоприятный (для левшей) факт, что мы, в отличие от арабов и японцев, пишем слева направо и, следовательно, ребенок-левша при письме левой рукой закрывает то, что уже написал. Эта особенность процесса, сами понимаете, тоже не добавляет ему успешности. Здесь единственный совет - терпение, терпение, терпение. Среди американских профессоров левшей в 20(!) раз больше, чем пишущих правой рукой. Так что у вашего ребенка все впереди. Терпите и помогайте терпеть ему. Главное - это не отбить охоту учиться. Поощряйте, вселяйте надежду. При благоприятно сложившихся обстоятельствах ребенок-левша после окончания начальной школы быстро и уверенно догоняет своих сверстников. А там недалеко и до американского профессора!

Следующая "околобиологическая" причина - тот или иной неврологический диагноз. Задержка психического развития, легкая степень умственной отсталости, гипер- или гиподинамический синдром, последствия ММД или еще что-нибудь, отдифференцированное изобретательным умом врачей-невропатологов. Здесь все коррекционные и лечебные мероприятия производятся в тесном контакте с лечащим специалистом, а ребенку по мере возможности внушают уверенность в том, что его проблемы решаемы, а отставание - преодолимо. Как правило, так оно и есть.

Еще две причины могут быть условно отнесены к социальной группе. Одна из них - это педагогическая запущенность ребенка. Причем, хотелось бы отметить, что вовсе не обязательно речь здесь идет об опустившихся родителях-алкоголиках или детях, выросших в наркоманских притонах (случается, к сожалению, и такое, но эти дети, как правило, вообще не посещают школу. Их судьба - наша общая боль и тревога, но сейчас мы говорим не о них.). Педагогически запущенные дети встречаются в совершенно нормальных, очень приличных и даже в очень обеспеченных семьях.

Родители Володи решили стать фермерами. Пять лет они вели хозяйство где-то в Псковской области, боролись с трудностями, но потом что-то окончательно не заладилось, да и сына пришло время отдавать в школу. Вернулись. Отец мальчика убеждал меня, что Володя может без вреда для здоровья спать на снегу, пробежать 40 км на лыжах, управлять трактором, заколоть поросенка и подоить корову. Охотно верю. Но мальчик не знает своей фамилии, дней недели, букв и с трудом считает до десяти, загибая пальцы.

Мама Вероники работает парикмахером в престижной гостинице. Отец - бизнесмен. Девочке покупают все, во что она ткнет пальцем. Собираются отдать в частную школу. Вероника категорически отказывается учиться и все свое время проводит перед видиком или в уголке с куклами Барби. Не знает абсолютно ничего, не может выполнить ни одного тестового задания. Родители не хотят "насиловать" ребенка. "Нас всю жизнь мордовали, пусть хоть дочка оттянется", - говорит мама-парикмахер. "Нам было трудно, зато дети будут жить при коммунизме!" - похоже, правда? А говорят, молодежь теперь другая...

Нравится нам это или нет, но детей к школе сегодня нужно готовить. Помните, что педагогическая запущенность - это вовсе не обязательно гулящая мать и опухший от водки отец. Как и всегда в жизни, все несколько сложнее...

Вторая безусловно социальная причина - это плохое обучение в школе. Непрофессионализм педагога, его личные проблемы, проецирующиеся на детей. Конфликт между педагогом и родителями, опять же отражающийся на ребенке. Нездоровая атмосфера в классе, также замыкающаяся на педагоге (например, насаждаемое учителем фискальство).

Причиной плохой успеваемости может быть и неправильно выбранная программа для обучения. Например, ребенка с очень средними способностями пытаются обучать по программе для одаренных детей или откровенного, художественно одаренного "правополушарника" запихивают в престижную математическую школу.

Следующая социальная (и отчасти эмоциональная) причина плохой успеваемости (в начальной школе она встречается относительно редко, далее ее удельный вес резко возрастает) - это конфликты ребенка с одноклассниками, неумение или нежелание строить с ними адекватные; дружеские отношения. Ребенок нелюдим или чрезмерно застенчив. Имеет какой-то недостаток внешности или слишком вспыльчив и агрессивен. Его дразнят или избегают, ему не дают проходу, у него нет друзей, он не хочет идти в школу, постоянно испытывает напряжение, переживает - в результате страдает успеваемость.

И последняя, чисто эмоциональная, но довольно часто встречающаяся причина - личный конфликт или просто непонимание между учителем и учеником. Иногда это просто несовпадение темпераментов. В практике был случай, когда девочка - флегматик отказывалась идти в школу и вообще учиться, утверждая, что испытывает ненависть к учительнице. После разбора причин этой ненависти выяснилось, что учительница (между прочим, имеющая звание "заслуженный учитель") - холерик, мгновенно вспыхивает и гаснет, ведет уроки на сплошном порыве вдохновения, и в течение урока может два раза громоподобно обругать и два раза не менее экспансивно и искренне похвалить одного и того же ученика. Девочке такие перепады настроения были непонятны и неприятны (она сама с трудом "заводилась", но потом так же с трудом "остывала"), и в конце концов она решила, что учительница просто "все врет", не испытывая на самом деле ровно ничего. Находиться рядом с постоянно лгущим человеком ей было очень тяжело, и в качестве способа борьбы она избрала свойственный флегматикам уход из ситуации, то есть решила в школу больше не ходить.

**Советы родителям.**

1.Никогда не жалейте своего ребенка из-за того, что он не такой, как все.

2.Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

3.Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своем ребенке.

4.Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.

5.Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятия решений.

6.Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.

7.Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.

8.Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят ему Вас.

9.Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.

10.Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.

11.Почаще высказывайте свои пожелания учителю, работающему с вашим ребенком.

12.Общайтесь с семьями, где есть дети. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.

13.Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет, и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

**07.12.13г.**

**Ребёнок с синдромом недостаточности внимания с гиперактивностью, какой он?**

Несмотря на повышение качества жизни людей, резко растёт число детей с различными патологиями и отклонениями в развитии. Дети в период внутриутробного развития, в первые годы жизни получают максимальное количество травм, которые приводят к различным нарушениям. Медики научились справляться с травмами, однако бывает так, что они не проходят бесследно, остаются лёгкие нарушения в работе мозга. Эти лёгкие отклонения не считаются острой медицинской проблемой. Скорее всего, являются пограничными медико-социальными проблемами. И психолого-педагогический аспект является более существенным, чем медицинский.

Ежегодно количество детей, имеющих синдром недостаточного внимания с гиперактивностью (СНВГ) увеличивается на 3-6%. Это и социальная проблема и медико-психолого-педагогическая. Если таким детям не помочь, они будут испытывать отвращение к учёбе, теряют учебную мотивацию и могут стать «уличными» детьми, пополнив подростковые асоциальные группировки. То есть, для решения этой проблемы необходимы совместные усилия систем образования, здравоохранения, социально-психологической службы.

Ребёнок с СНВГ, какой он? Как правило, двигательно-расторможенный, с повышенной возбудимостью, переключаемостью (не следует путать с повышенной переключаемостью внимания) и утомляемостью. Быстрая смена деятельности происходит автоматически, непроизвольно, без участия процесса внимания. То есть, ребёнок откликается на любые внешние раздражители, при этом переключаемость внимания снижена. Деятельности переключаются фрагментарно, некачественно. Как правило, такие дети не могут контролировать своё поведение: они сначала действуют, а потом начинают думать. Присутствие родителей, учителей не является для них сдерживающим фактором. При взрослых они ведут себя так, как остальные дети ведут себя в их отсутствие. Их легко спровоцировать на грубые выходки, драки, даже в присутствии учителя. На резкое замечание они дают резкий, и даже грубый ответ. Такие дети доставляют в школе много неприятностей и хлопот, но при этом страдают и сами. Бывают, агрессивны, так как их действия, зачастую, вызывают раздражение и неприязнь у окружающих. Они быстро утомляются и не могут сохранять умственную работоспособность до конца учебного дня, хотя и остаются двигательно-активными до позднего вечера. Обладают хорошей памятью, но из-за неустойчивого внимания, поступающая информация закрепляется непоследовательно, и даже могут быть «провалы», казалось бы, в хорошо усвоенном материале. Сильные эмоции оказывают негативное влияние на их деятельность, которая может быть дезорганизована, а может быть даже разрушена. Их эмоциональные реакции бывают бурными, но быстро проходящими. И интенсивно проявляясь внешне, внутренне бывают неглубокими.

То есть, можно отметить, что при СНВГ бывают следующие расстройства: нарушение внимания, даже до лёгкого отключения; неумение планировать и организовывать познавательную деятельность; затруднённый контроль своего поведения; затруднения в выполнении требований учителя; затруднения в понимании материала и ответах на поставленные вопросы. Эти расстройства могут сочетаться в различных комбинациях и приводить к трудностям в учёбе, влияют на познавательную и эмоциональную сферы.

**Существует достаточно много причин, по которым созревание мозга нарушается**

• Ухудшение экологической ситуации, химические, радиационные загрязнения влияют на внутриутробное развитие ребёнка. Инфекции матери, пищевые отравления во время беременности, принятие алкоголя, наркотиков, курение, травмы и ушибы в области живота; угрозы выкидыша, несовместимость по резус-фактору, обострение хронических заболеваний, гипертония, гипотония, сердечная и лёгочная недостаточность, токсикозы. Всё это, в свою очередь, может приводить к нарушениям, отравлениям, недостатку в снабжении кислородом и питательными веществами.

• Преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, наркоз при кесаревом сечении; неправильное предлежание плода, обвитие пуповиной. Это может повлечь за собой внутреннее мозговое кровоизлияние, смещение шейных позвонков, которое нарушает отток венозной крови, что приводит к повышению внутричерепного давления и снижает поступление кислорода в мозг.

• Заболевания в младенчестве, сопровождающиеся высокой температурой, приёмом сильнодействующих лекарств; операции под наркозом; травмы головы, сотрясение головного мозга; астма, частые пневмонии, сердечная недостаточность, невропатии, нарушение обмена веществ и др.

**В воспитании и обучении детей с СНВГ следует руководствоваться следующим:**

• Поддерживать определённый уровень работоспособности.

• Периодически обследовать у невролога с соблюдением его рекомендаций.

• Поддерживать здоровый образ жизни (отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, соблюдение режима дня).

• Попытка с помощью спортивных занятий «сбросить» лишнюю энергию обычно не приводит к успеху. Переутомление может оказаться чрезмерным.

• Не следует перегружать занятиями в кружках, особенно в таких, где присутствует нагрузка на внимание. Вероятно физическое переутомление.

• Полезными будут психогимнастические занятия, проводимые психологом.

• В семье необходимо соблюдать доброжелательную атмосферу, проявлять выдержку, терпение, заботу, и правильно организовывать деятельность ребёнка.

**Декабрь 2013года**

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ нами подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

• просвещение;

• мониторинг изменений;

• занятия с элементами тренинга.

**Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ГИА,ЕГЭ.** Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).

В группу учащихся со слабыми нервами и низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

· Проявляют страхи инициативы, боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентным, боятся оценки результатов их труда.

· Боятся отвечать на уроках, особенно – у доски.

· Пытаются избежать ситуаций испытания: просят освободить от экзаменов, сказываются больными.

· На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.

· Подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более – за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках.

· Капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоении в кризисных ситуациях.

· В классе не претендуют на роль лидера, а в поручениях не справляются с ней.

· Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость.

· Грызут ногти и пальцы.

Педагог как специалист по стрессам учащихся, психолог и даже психотерапевт.

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой.

Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.

2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Рассмотрим каждую из этих стратегий. Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22зо, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

**Педагогическая помощь:**

· Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.

· Спрашивать в середине уроков.

· Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

**Психологическая помощь педагога и школьного психолога:**

· Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.

· Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).

· Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.

· Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам).

**Врачебная помощь:**

· Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ЕГЭ.

· Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

УДАЧИ ВАМ, ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ!!!!!!

30.12.13г.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

Адаптация к школе – процесс приспособления к школьным требованиям и порядкам, к новому окружению, к новым условиям жизни.

   Основными факторами, которые влияют на адаптацию в 1-х, 5-х, 10-х классах, являются:

- новые условия обучения;

- изменения социального статуса в классном коллективе;

- увеличение учебной нагрузки;- физиологические изменения;

- психологические новообразования.

**Ребенок пошел в первый класс**

Ребенок пошел в первый класс, это значит, что в его жизни наступают достаточно бурные  изменения; из беззаботного детства он попадает в мир с гораздо более жесткими требованиями. Теперь от малыша требуется не только строгая дисциплина, но и умение по 30-40 минут спокойно высидеть на  уроке, заодно стараясь  усвоить учебный материал.

В первые дни, у первоклассников бывает, как правило, по 3 урока, а затем ежедневно по 4-5 уроков. Кроме этого ребенку необходимо строить отношения в новом, большом коллективе. Вот почему психологи рассматривают весь первый школьный год как длительную стрессовую ситуацию.

Наиболее распространенные проблемы первоклассников:

- ребенок не может сосредоточиться, его внимание рассеянно;

- ребенок не в состоянии самостоятельно справиться с заданием;

- ребенок не может подолгу сидеть без движения  над домашними заданиями, его больше интересуют игрушки, а не книжки-прописи.

Поэтому трудно переоценить помощь, которую могут оказать в это время родители ребенку. Для начала просто  с  вниманием  отнеситесь  к  его  ежедневным школьным проблемам. Например, мало кто представляет, что бывает с первоклассником, когда на уроке у него ломается карандаш, выясняется, что нет нужной цветной бумаги или забыта дома тетрадь. Поэтому не поленитесь накануне каждого  учебного  дня  проверить, заточены ли цветные карандаши, уложены ли в портфель все необходимые принадлежности, в порядке ли школьная одежда.

**Как помочь первокласснику преодолеть трудности?**

1. Не пытайтесь с самого начала требовать от ребенка самостоятельности. Понадобится несколько месяцев, чтобы он понял: учеба - это обязанность, которую надо выполнять - Надо помогать ему, поддерживать в нем уверенность, что “все получится”.

2. Не стоит в этот год отдавать ребенка в какие-то  дополнительные  кружки, секции;  это лишь усилит в нем ощущение нестабильности. Ребенку сейчас  нужна  привычная  атмосфера, в которой он находится до школы, особенно важно, чтобы дом в это время стал для него надежным “тылом”.

3. Постарайтесь с самого начала наладить душевный контакт с ребенком, только в этом случае Вы всегда будете в курсе всех его школьных проблем.

4. Если квартирные  условия  не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное место  для  подготовки  домашних  заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы не должны отрывать  его  во время занятий, и  на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину. Первый год - два нужно  обязательно  помогать ребенку в подготовке домашнего задания. Не правы те родители, которые отказываются от этого, ссылаясь на то, что воспитывают в ребенке самостоятельность. А  на  такое  обучение  может потребоваться и не год, и не два.

5. Родителям следует помнить, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

6. Ни в коем  случае  нельзя  сердиться, ругать за “лень”, даже небрежность.

7. Хотелось бы посоветовать родителям постоянно поддерживать отношения с учителем и регулярно говорить с ним о ребенке, даже если с учебой у него все в порядке. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидете своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое. Ведь ваша главная задача - поддерживать интерес к учебе, помогать ему, укреплять в нем уверенность, “что все получится”.

**Советы родителям первоклассника**

1. Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль и тд.)»

2. Определите общие интересы. Участвуйте в любых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не «рядом», а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребенка темы.

3. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнения ребенка. Научите  ребенка  делиться  своими  проблемами.

4. Обсуждайте  с  ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

5. Чаще разговаривайте с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы.

6. Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

7. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью.

**Как помочь первокласснику привыкнуть к школе**

Ваш ребенок – первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребенка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребенка в его нелегких начинаниях?

1 шаг

Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и эта дорога к школе – символ начала трудового дня.

2 шаг

Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

3 шаг

Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе. Почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.

4 шаг

Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

5 шаг

Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.

**Ребёнок пошёл в пятый класс**

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.

2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.

3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в классе.

4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

* самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);
* настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);
* инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);
* организованность;
* культурно-гигиенические привычки;
* привычка трудиться.

**Рекомендации родителям пятиклассника**

Для профилактики проблем в адаптации:

1.Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишний раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.

3. Составить расписание с указанием требований учителей.

4. Вместе  с ребенком составить режим дня.

5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).

6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классным руководителем. Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:

* посещение спортивных и танцевальных секций;
* достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);
* подвижные игры;
* закаливание.