**«Как адаптировать ребёнка к школе»**

выступление на собрании родителей будущих первоклассников (26.05.2015г)

(педагог-психолог Сердюкова Е.А.)

 Здравствуйте, уважаемые родители! Я искренне рада видеть Вас! Сегодня мы говорим о поступлении в школу, в первый класс. Действительно, первый год обучения – самый сложный период для ребёнка и его родителей. Ещё необходимо учесть, что к 7 годам начинается бурное развитие и перестройка в работе всех систем организма ребёнка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребёнок быстрее прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции его тела. Физиологически организм переходит на более высокую ступень возрастного развития.

К тому же 7 лет - возраст особенный, в некоторой степени переходный для ребёнка, при этом вполне закономерно, что покладистое до этого дитя начинает капризничать, закатывать истерики, а иногда даже симулировать приступы желудочных болей – чтобы избежать очередных трудностей, посещения школы.

**Как родителям вести себя, чтобы ребёнок безболезненно втянулся в учебный процесс, как помочь ребёнку психологически подготовиться к школе, адаптироваться к новой обстановке и подготовить к первой серьёзной учебной работе? На что же в первую очередь следует обратить внимание?**

Медики, психологи высказывают единую точку зрения: в первую очередь необходимо обратить внимание на общее состояние здоровья ребёнка. Состояние здоровья - один из основных факторов, значительно влияющих на весь процесс дальнейшего обучения. Практика показывает, что быстрее адаптируются к обучению **здоровые дети**, намного тяжелее приспосабливаются, привыкают к школе, требованиям, роли ученика, часто болеющие, соматически ослабленные детки.

 Оценку физиологической готовности к школе проводят медики. Поэтому родители с ребёнком проходят медицинское обследование и предоставляют в школу **медицинскую карту ребёнка**. На этом этапе очень важно выполнить рекомендации врачей, особенно глазного врача, невролога, стоматолога.

Также необходимо обратить внимание на состояние организма ребёнка в целом, особенно на состояние нервной системы. От её деятельности зависит многое: насколько ребёнок будет усидчив, внимателен, сможет ли он управлять своим поведением в соответствии с требованиями. Учите ребёнка управлять своими эмоциями.

На предварительных занятиях учитель уже сможет оценить степень общей подвижности ребёнка и возможно получение определённых рекомендаций. Как правило, в классе бывают разные дети: и медлительные, и очень активные. Поэтому педагогу нужно определять темп работы с классом.

С началом учёбы резко возрастает нагрузка на организм ребёнка. Учебная деятельность, большой объём информации, необходимость длительного сохранения вынужденной позы, изменение привычного распорядка дня, пребывание в большом школьном коллективе **требуют значительного напряжения умственных и физических сил.** Впереди лето, желательно позаботиться о том, что бы ваш ребёнок хорошо отдохнул, укрепил своё здоровье. Школа готова помочь вам в решении этого вопроса – мы предлагаем отдых и досуговую деятельность даже для детей, поступающих в первый класс. В летний период можно оздоровить детей в лагере санаторного типа.

Большое значение для ребёнка в период адаптации к школе имеет его семья, в которой должна быть добрая нравственная атмосфера, уважение и понимание друг друга. Все мы знаем, что влияние родителей самое сильное, самое действенное. Поэтому от вас, уважаемые родители, зависит многое. Ребёнка нужно приучить к самостоятельности, организованности, аккуратности, ответственности, именно этих качеств недостаёт первоклассникам.

**А сейчас от общих рекомендаций я бы хотела перейти к более конкретным, имеющим также немаловажное значение:**

- старайтесь не высказывать в присутствии ребёнка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой;

- необходимо постепенно психологически готовить ребёнка к школе, повышать его уверенность в себе, самооценку – то, как ребёнок оценивает себя, свои качества, возможности, успехи и неудачи; поощрять его к выполнению определённых поручений, заданий дома и в школе;

- необходимо способствовать развитию самоуважения ребёнка: чаще хвалить его, соотнося похвалу с реальными достижениями, при этом важно сравнивать успехи ребёнка с его предыдущими результатами, а не с успехами других детей;

- постарайтесь быть более внимательными к своим детям, проявляйте больше любви, тепла, понимания, вместе преодолевайте первые трудности;

- постоянно общайтесь с детьми: читайте сказки, стихи, книги, говорите с ребёнком о чём они, внимательно выслушивайте и регулярно разговаривайте с ребёнком; при этом очень важно поддерживать интерес детей к познанию, исследованию, интерес к книге;

- оказывайте помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни;

- уважаемые родители, помните о том, что иногда мы сами провоцируем школьный стресс, желая ребёнка определить в класс с более сложной программой, требуя от него сиюминутных успехов, не учитывая психологические и индивидуальные особенности ребёнка;

- избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребёнка всё и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и способностей;

- по - прежнему большое значение для первоклассника имеет правильный режим дня: у ребёнка должен быть полноценный сон, длительность которого 9-10 часов, шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить, не позволяйте ребёнку засиживаться перед телевизором или компьютером;

- конечно, список рекомендаций и советов можно было бы продолжить, но главное пожелание одно: **больше любви и доброты в общении с ребёнком, больше веры в его силы, больше терпения, выдержки, оптимизма и тогда всё получится;**

**-** дорогие родители, постарайтесь уделить ребёнку, поступающему в школу как можно больше внимания. Ведь если с самого начала дать проблеме развиться и засесть глубоко внутри маленького человечка, ещё не окрепшего физически и морально, то впоследствии решить её будет гораздо сложнее. Не оставляйте ребёнка наедине со страхами и попытайтесь совместными усилиями сделать его учёбу в школе приятной и плодотворной.

 **Искренне желаем вам успехов!**