**Рекомендации  психолога**

**по успешной адаптации обучающихся первых классов**

**для учителей**

 1.      Относитесь к детям доброжелательно и дружелюбно, старайтесь организовывать для первоклассников ситуации успеха.

2.      Осуществляйте развивающую работу на основе индивидуального подхода, учитывающего «зону ближайшего развития» ученика.

3.      Способствуйте развитию каждого ребенка как личности, умеющей сознательно управлять своим поведением.

4.      При планировании уроков старайтесь определять не только учебную, но и психологическую задачу (развитие произвольности памяти, внимания, логического мышления и т. д.), что поможет более точно использовать приемы отслеживания положительных результатов детей.

5.      Проведите занятия в игровой форме, вызывающей у учащихся живой интерес.

6.      Больше внимание на занятиях уделяйте развитию у детей способности к самостоятельной оценке своей работы.

7.      Стремитесь ставить перед ребенком конкретные цели, направленные на овладение отдельными элементами поведения, которые легко можно контролировать.

8.      Конкретную цель нужно ставить непосредственно перед тем, как она должна быть выполнена и на очень короткий срок (на данную перемену, на первые 10 минут урока).

9.      По мере овладения детьми новой формой поведения намеченное время постепенно увеличить.

10.  Обязательно используйте каждодневный контроль за выполнением намеченных целей.

**Советы по профилактике дезадаптации первоклассников:**

1.      Чаще называйте ребенка по имени.

2.      Чаще хвалите в присутствии других детей.

3.      Используйте только методы положительного стимулирования.

4.      Старайтесь не сравнивать результаты детей. Используйте  только относительные оценки «шкалы роста» самого ребенка.

5.      Обязательно обсуждайте с детьми их проблемы, чтобы они чувствовали, что аналогичные ситуации встречаются и у других детей.

7.      Старайтесь уважительно относиться к потребностям ребенка.

Чтобы уберечь вас от некоторых, к сожалению, очень распространённых ошибок, мы хотим предложить вам памятку **« Чтобы** **не было войны» .** В памятке описаны советы как разумно организовать жизнь вашего ребёнка, что обеспечит вам взаимное познание, убережёт вас от многих неприятностей и подарит часы общения с близким человеком.

А сейчас поговорим о физиологической адаптации.

Чтобы организм ребёнка справился с предъявляемой школьной нагрузкой, необходимо рационально организовывать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Построенный с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья ребёнка, режим дня способствует правильному росту и развитию организма в целом, создаёт у ребёнка чувство бодрости, повышает его работоспособность. Режим дисциплинирует, помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.

Надо сказать, что в младшем школьном возрасте успеваемость учащихся в значительной степени зависит от их здоровья. Для сохранения здоровья важное значение имеет полноценный отдых, и прежде всего сон. Даже небольшое, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье детей. Поэтому в семье надо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника был достаточный и спокойный сон. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребёнка, его дневную нагрузку.

При организации сна детей младшего школьного возраста необходимо:

1. следить, чтобы ребёнок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определённое время;
2. приучить ребёнка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги);
3. не разрешать ребёнку пред сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумные игры); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая;
4. в помещении, где засыпает ребёнок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор и т.д.

Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъёма и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке – рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времён.

Ученику надо вставать не за полчаса до начала занятий, чтобы наспех проглотить свой завтрак и домчаться до школы, а примерно за полтора часа. Школьник должен самостоятельно убрать свою постель. Совершенно необходимо, чтобы дети делали утреннюю гимнастику. Гигиеническая гимнастика благотворно воздействует на центральную нервную систему ребёнка, активизирует работу системы кровообращения и дыхания, устраняет и предупреждает функциональные отклонения в отдельных системах организма, способствует вхождению в ритм рабочего дня.

При организации питания ребёнка родители чаще обращают внимание на качество и калорийность пищи, чем на строгое соблюдение постоянного времени её приёма. Рациональное же питание предусматривает не только оптимальную сбалансированность пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей) соответственно возрасту, но и правильный режим питания, то есть приём пищи в течение дня в строго определённое время.

В младшем школьном возрасте рекомендуется кормить ребёнка не реже четырёх раз в день, примерно через каждые 3-4 часа. Утром ребёнок должен получать горячий завтрак (каша, картофель), а также чай или молоко. Обед в строго определённое время, обязательно с первым блюдом, а также необходим полдник. Ужин должен быть лёгким и давать его следует за 1-1,5 часа до сна.

*Какие ошибки допускают родители при организации учебного труда младшего школьника?*

- Не выделяют для учебного домашнего труда определённого времени. Дети делают уроки, когда хотят, зачастую забывают о них или делают под нажимом взрослых.

-Перед домашней учебной работой ребёнок плохо отдохнул, не потрудился физически. Поэтому приступает к ней с неохотой, работает небрежно.

- Заставляют ребёнка ожидать прихода с работы взрослых и только тогда делать уроки. К этому времени ребёнок уже устал, даже если он находился на улице. Исследования гигиенистов показали, что подвижные игры в течение длительного времени (более 2 часов) переутомляют детей и снижают их готовность к умственному труду.

- Строго не ограничивают в режиме дня время начала и окончания работы над домашними заданиями. Поэтому ребёнок неорганизованно включается в работу, не проявляет в ней достаточного прилежания. Время для уроков надо выбирать самое продуктивное (с учётом суточных колебаний умственной работоспособности): утром – с 9 до 11.30, а вечером – с 16 до 17.30. Это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребёнку необходимо пребывание на свежем воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведёт к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.

Мы остановились на основных положениях, обеспечивающих успех адаптации первоклассников к новым условиям. Я думаю, что наша встреча не прошла зря. Вы получили много рекомендаций, ответы на волнующие Вас вопросы.

**Памятка для родителей «Чтобы не было «войны»».**

1. Будите своего ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.
2. Не торопите. Умение рассчитывать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.
4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.д. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте – это не займёт много времени.
6. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (в первом классе хорошо бы полтора часа поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Лучше, если они будут подвижными.
10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребёнку работать самому. Но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то …», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребёнка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекайтесь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребёнка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом. Не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.
14. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, 3-4 недели для учащихся 2-4 классов; конец второй четверти; первая неделя после зимних каникул; середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это показатели трудности учёбы.
16. Учтите, что даже «большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и вы должны сделать всё, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

Желаем Вам успехов в воспитании детей!