**Первый раз в первый класс. Советы педагога-психолога родителям.**

 Как помочь первокласснику быстрее адаптироваться к школе?

Начало школьных занятий – это самый ответственный период жизни первоклассника. Кончилась беззаботная жизнь, предстоят довольно сложные и серьезные испытания. Ребенок вступает в новый коллектив, надо подчиниться его дисциплине, приспособиться к новому режиму. Человек еще маленький, а обязанностей становится много, нагрузка на организм ребенка большая. Главное здесь переход от игры к труду, труду каждодневному, обязательному, длительному. Этот переход от игры к труду дается нелегко даже тем детям, которые подготовились к нему в детских учреждениях. Поэтому готовить к школе нужно всех детей, но, прежде всего тех, которые не посещают детский сад. Это вовсе не означает, что родители должны заменить учителя – ведь они не владеют методикой обучения, чтения и письма, которая принята в современной школе; тем не менее, мамы и папы должны постараться ежедневно заниматься с ребенком, чтобы приучить будущего школьника к усидчивости, тренировать его внимание. Первоклассник должен уметь сосредотачивать внимание непрерывно
в течение 15-20 минут.

 Следует уделить особое внимание развитию кисти руки ребенка. Физиологи доказали, что ей принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении одной из его функций – речи ребенка. Хорошо развивает кисть руки рисование, лепка из пластилина.

 Необходимо обратить внимание на речь ребенка. Ее развитию
и совершенствованию помогает заучивание песен, прослушивание стихотворений, сказок, рассказов. Во время рассказа обращайте внимание ребенка на правильное произношение звуков и понимание содержания. Если у ребенка есть дефекты речи, заикание, неправильное произношение звуков, то это затруднит его обучение. Поэтому для правильного формирования навыков чтения важно еще до школы устранить у ребенка эти дефекты
и обратиться за помощью к логопеду.

 Один или два раза в неделю нужно заниматься подготовкой к письму. Следует помнить, что ребенок не может писать непрерывно более трех минут: он устает, появляются ошибки, поэтому через 2-3 минуты делайте перерывы. Занятия должны быть непродолжительными, лучше, если они будут проходить в игровой форме с обязательными перерывами. Малыша необходимо хвалить даже за небольшие успехи.

 Готовьте ребенка к школе настойчиво, умно, соблюдая меру и такт. Чаще вспоминайте свое детство – это хорошая школа жизни.

 Первый год обучения – это период адаптации ребенка к новым жизненным условиям и протекает он по-разному. Многие первоклассники долго не могут привыкнуть к новой обстановке. Им трудно сидеть на уроках, выполнять своевременно все задания. Некоторые ребята не способны наладить положительные взаимоотношения со своими сверстниками, либо
 с учителем, им нелегко освоиться в новом коллективе. Часть детей испытывают затруднения в учебе, не справляются с учебной нагрузкой.
В ответ на новые требования к школе, в первые месяцы у ребенка могут появиться жалобы на усталость, головные боли, раздражительность, плаксивость, нарушается сон, нередко появляется чувство страха. Возникновение многих из перечисленных трудностей определяется индивидуальными особенностями ребенка.

 Выполняя эти рекомендации, уважаемые родители, вы поможете своему ребенку успешно вступить в новый период его жизни, учение не будет мучением ни для ребенка, ни для вас!