Добрый день, уважаемые родители!

Рада вас видеть в нашей школы. Поздравляю с важным событием в жизни – началом школьного обучения! Меня зовут Сергеева Ольга Николаевна, я школьный психолог, мой кабинет находится на 3 этаже рядом с 311 кабинетом.

Сегодняшняя наша встреча будет посвящена адаптации детей к школе. Адаптация – это приспособление к новым условиям. Не раз еще нашим детям, да и нам с вами придется с ней столкнуться. И при приеме на работу, и при создании семьи, и даже при поездках на отдых. Но адаптация первоклассников занимает особое место. Во - первых, от неё зависит дальнейшее обучение детей в школе, а ещё она занимает особое место, так как у первоклассников идет не только психологическая, но и физическая адаптация, и все это накладывается на не созревший организм и отсутствие богатого жизненного опыта. Следовательно, наша задача, любящих взрослых, помочь нашим детям.

Поэтому целью нашего собрания сегодня будет знакомство с особенностями ее проявления и тактика поведения нас – взрослых.

На адаптацию в 1 классе отводится 7 недель. У кого-то этот период будет короче, у других он займет целый год. Главная наша задача, что бы ребенок ходил в школу с удовольствием и усваивал материал.

Давайте разбираться, что происходит на физическом уровне:

* Требуется сидеть за партой 35 минут
* 4 урока в день
* Ходить в школу каждый день
* Снижение двигательной активности
* Отсутствие игр в первой половине дня
* Необходимость постоянно сдерживать и контролировать свое поведение

Психологический:

* Новый коллектив
* Смена друзей и симпатий
* Требования учителей
* Новый статус «хорошего». Раньше – все съел, не испачкался, никого не обижал. Сейчас – внимательно слушал, аккуратные тетради, самостоятельность в организации своей деятельности

Под грузом всего поведение детей может резко меняться:

* Шум
* Беготня
* Крики
* Истерики дома в конце дня
* Капризы
* Детские игры, соски
* Страхи
* Нарушения сна
* Плаксивость
* Нарушение аппетита

Все это может случиться даже у очень подготовленного и стабильного ребенка.

А ещё ведь и родители проходят адаптацию к новому статусу. Идет повышенная тревожность, сверх ожидания и амбиции. Да и у ребенка появляется новый авторитет- учитель.

Что же делать? Как пережить первый класс без потерь?

Вот несколько советов специалистов:

* Во – первых, спокойствие, дома, в школе, на улице. Не получается обратитесь за помощью к специалистам.
* Ваш девиз на этот год – у нас все получится
* Отсутствие новых кружков в сентябре
* Четкий режим дня и приучение к нему ребенка
* Будите 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"*!
* Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка!
* Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака!
* Ни в коем случае не прощайтесь *"предупреждая"*:*"Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день!
* Забудьте фразу *"Что ты сегодня получил?"* Лучше вопросы: Что сегодня было самое интересное? Что веселого было на физкультуре? С кем подружился?
* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте!
* Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет всё сам!
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Лучше выслушать обе стороны и не торопиться с выводами!
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов!
* Не вырабатывайте страх ошибки. Что-то не знать, не уметь – это нормально.
* Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным!
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе!"*, похвала необходимы!
* Любите просто так, а не за успехи
* Не сравнивайте, не гонитесь за идеалом
* Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи!
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей!
* Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние!
* Учтите, что даже *"совсем большие дети"* (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.
* Ограничьте компьютер 1 часом в день
* Двигайтесь – катайтесь, валяйтесь, гуляйте, плавайте, бегайте

И на последок, если что-то идет не так, не обсуждайте это с ребенком. Придите в школу к учителю, психологу, директору. Только не подключайте к этому детей. Я желаю вам удачи и спокойствия и счастливых детей.

**КЛЯТВА РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:**

*Клянусь (будь я мать или будь я отец)*

*Ребёнку всегда говорить "Молодец"!*

**Клянусь!**

*Клянусь выходить в надлежащие сроки,*

*Клянусь не опаздывать я на уроки.*

**Клянусь!**

*Клянусь я в учёбе ребёнка не "строить",*

*Клянусь вместе с ним иностранный освоить.*

**Клянусь!**

*За двойки клянусь я его не ругать*

*И делать уроки ему помогать.*

**Клянусь!**

*А если нарушу я клятву мою,*

*Тогда я последний свой зуб отдаю,*

**Клянусь!**

*Тогда моего обещаю ребёнка*

*Кормить ежедневно варёной сгущёнкой!*

**Клянусь!**

*Тогда идеальным родителем буду*

*И клятвы моей никогда не забуду!*

**Клянусь!**