*-Бюджетное учреждение Ханты – Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**Ваш ребёнок первоклассник**

 Адаптация к школе проходит по-разному и в норме длится от двух-трех недель до полугода. Продолжительность зависит как от личностных особенностей ребенка и степени его готовности к школьному обучению, так и от сложности учебной программы.

 Трезвое отношение родителей к способностям сына или дочери — залог адекватного восприятия школьником своих учебных успехов и неудач. Понимающие слабые места ребенка мамы и папы не требуют получать только пятерки и четверки. Интересуйтесь у первоклассника не тем, как сегодня ответил на уроке, а что интересное произошло за учебный день и, что новое он узнал. Когда малыш боится, что за полученные отметки его будут ругать, а не поддерживать, он будет до последнего скрывать от вас свои ошибки. Если подобное поведение закрепится, то ребенок научиться обманывать и изворачиваться. В подростковом возрасте это разрушительно влияет на детско-родительские отношения. Помните: лгут тому, кому боятся сказать правду. Не создавайте ситуаций, когда любимый ребенок вынужден стать вруном. Дети не должны воплощать в жизнь амбиции отцов и матерей.

 Хорошо, если утро первоклассника (да и любого ребенка) начинается с теплых слов заботливых родителей. Не стоит его подгонять и торопить в школу. Правильно рассчитать время подъема, гигиенических процедур, приема пищи, выхода из дома — это задача взрослых.

 Если вы видите, что школьник грустит или, наоборот, очень возбужден, поговорите с ним. Узнайте, чем вызвано его настроение. Во-первых, это поможет вашему малышу справиться с эмоциональным напряжением. Во-вторых, такие беседы укрепляют теплые отношения и снижают степень накала конфликтов «отцов и детей» в пубертатный период.

 Если малыш кривляется, вредничает, манерничает, упрямится и не слушается, значит, его развитие протекает нормально! Указанные признаки — это классика проявления кризиса семи лет. Помогите ребенку прожить этот период продуктивно: давайте больше свободы, не опекайте его, пусть у него будет возможность увидеть последствия своих поступков. Такие уступки взрослых укрепляют самооценку семилетки, помогают ему примерить на себя роль самостоятельного человека и стать увереннее.

 Не обижайтесь, если маленький школьник говорит вам, что правы не вы, а учительница. Это хороший признак. Да, значимость родителя снижается, и первоклассник «возносит на пьедестал» педагога. Так малыш овладевает внутренней позицией школьника, чувствует себя своим в большой школьной семье. Поэтому поддерживайте авторитет учителя и способствуйте укреплению хороших отношений между ним и ребенком.

 Помогите ребенку и по возможности педагогам в выстраивании здоровых отношений в классе. Пусть дети дружат, поддерживают друг друга, оказывают посильную помощь одноклассникам. Помните, что буллинг (травлю) проще предотвратить в начальном звене, чем бороться с ним в более старшем возрасте. Дети должны понимать: все люди разные и ценность человека не зависит от его внешности, национальности, особенностей развития, интеллекта и материального уровня семьи. Чем крепче детский коллектив, тем ниже вероятность, что когда-нибудь травля разъест души сегодняшних первоклассников.

 Если до школы ребенок не посещал кружки и секции, где он уже освоился, то в первом классе не стоит устраивать лишний стресс. Главная задача первоклассника — адаптироваться к школьной жизни. Всё остальное второстепенно. Когда он ходит в школу искусств или секцию, где уже хорошо знакомый наставник, друзья, привычные нагрузки, то дополнительное образование впишется в новый этап. Но если первоклашке, привыкающему к учительнице, одноклассникам, урокам и дисциплине, придется еще приобщаться и к факультативным занятиям вне школы, то неокрепшая детская психика может не выдержать такого бремени. Не стоит рисковать психоэмоциональным состоянием ребенка!

 Правильно организуйте рабочее место первоклассника.

 Обязательно соблюдайте режим дня. Выспавшийся ребенок спокойнее реагирует на сложности, чувствует себя увереннее и быстрее принимает правильные решения. В первом классе целесообразно сохранить дневной сон. Он будет не таким продолжительным, как это было в детском саду. Но если малыш сильно утомляется, позвольте ему поспать час после возвращения из школы.

 Первокласснику будет интереснее придерживаться этого распорядка, если он вместе с мамой или папой продумает режим дня и оформит красочный плакат. Зафиксируйте на нем, что именно школьнику важно сейчас успевать и как это лучше делать. Обязательно оставьте время для игр и любимых мультиков. У ребенка должно закрепиться понимание, что школа — это не кабала, а продуктивная часть жизни.

 Выполнение школьниками домашних заданий – обязательная часть учебы. Время урока, как правило, не позволяет в достаточной степени отработать и закрепить все учебные навыки. Кроме того, все дети разные – одному достаточно решить 5-10 однотипных задач, чтобы усвоить принцип их решения, а другому, чтобы не испытывать затруднений, потребуется решить значительно больше таких задач.

 В начальной школе детям необходима ваша помощь в организации времени выполнения заданий, поскольку в этом возрасте они еще плохо умеют планировать свои дела. Но часто этим помощь не исчерпывается. Многие дети могут выполнять домашние задания только в присутствии родителей или вместе с ними.

 Самостоятельность редко появляется сама по себе. Как это ни парадоксально, самостоятельность детей – это результат ряда последовательных действий взрослых, прежде всего родителей.

 Можно сказать, что если ребенок научился самостоятельно выполнять домашние задания, обращаясь за помощью к взрослым в случае серьезных затруднений, - это серьезный шаг на пути к самостоятельному поведению, важный для ребенка опыт, который он сможет перенести и в свою взрослую жизнь.

 И наоборот, формирование привычки при малейшем затруднении обращаться за помощью может привести к возникновению у ребенка ощущения собственной незначительности («Сам я ничего не могу»), а впоследствии – к неуверенности.

 Какая же степень участия родителей в выполнении детьми домашних заданий может приблизиться к «золотой середине»? Какие действия будут способствовать формированию самостоятельности детей?

 Ответить на эти вопросы нам поможет правило, сформулированное для родителей Ю.Б.Гиппенрейтер: «Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому; по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему».

 Применяя это правило, следует обратить внимание на компоненты, из которых складывается самостоятельность. Возможно, сначала понадобится значительная помощь родителей: ребенок должен сориентироваться в том, сколько у него заданий на следующий день, каков их объем, что для него легче, а что сложнее. Имеет смысл проговаривать с ним эти шаги. Затем в течение какого-то времени надо будет напоминать ему о том, сколько задано и что именно, а впоследствии у ребенка выработается привычка делать это самостоятельно. Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он сможет выполнить сам, если делать дело с ним, а не за него.

 Самый главный совет: без паники! Да, будут определенные сложности — у каждого ребенка свои. Но малышу нужны адекватные поддерживающие родители, которые помогут преодолеть трудности.

**Наш адрес:**

г. Когалым

ул. Дружбы народов, д.12 кв.36

**Контактные телефоны:**

**отделение психологической помощи гражданам:**

8(34667)2-92-91 (доб.205)

**Сайт учреждения:**

www.kson86.ru