**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ?**

 Чтобы обучать и воспитывать ребенка мало представлять себе чему вы хотите научить его. Необходимо вникнуть в душевный мир ребенка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Здесь трудно дать какие-либо рекомендации. Однако, чтобы уход за ребенком и его воспитание не напоминали бесцельную суету, чтобы уберечь родителей от некоторых, к сожалению, очень распространенных ошибок, предлагаем несколько советов. Прочтя их, подумайте, какие для вас и вашей семьи наиболее приемлемы. Попробуйте выполнять хотя бы их. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком. Итак, некоторые **практические рекомендации**:

1. Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если плохо удается, это не вина ребенка.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы

сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоить­ся, тогда, и расскажет все сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора 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 ребенку

работать самому, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка: «Не волнуйся, все получиться!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!», похвала (даже если очень получается) - необходимы.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...».Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь 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 ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете 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 (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

В эти периоды следует быть особенно внимательны к состоянию ребенка.

15. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 -летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.д.

Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.