

Как помочь первокласснику адаптироваться к школе

1 **Помогите научиться учиться, если это необходимо.** Если не знаете как или в этом нет надобности, то хотя бы не мешайте. Многие дети способны овладеть этими навыками самостоятельно.

2 **Интересуйтесь настроением ребенка.** Спрашивайте не только о том, что он получил в школе, но и как он там себя чувствовал. Поинтересуйтесь, как его настроение, отношения с ребятами, с учителями, что он узнал интересного, что было сложного. Школа – это часть жизни ребенка, немаленькая часть.

3 **Создайте условия, чтобы школа не была мучением и страданием.** Если ребенку будет нравиться сам процесс учебы, он будет легко и радостно учиться всю жизнь. А это значительно важнее супераккуратно выполненного и пять раз переписанного домашнего задания.

4 **Будьте примером для ребенка.** Если вы занимаетесь не его уроками, а учитесь чему-то сами, то вы подаете отличный пример, передаете модель поведения. Запомните: «Естественно учиться всю жизнь, всегда есть чему».

5 **Справляйтесь со своими эмоциями и будьте устойчивыми.** Если вас мучает тревога о том, как ребенок справится со школьной ситуацией, поспрашивайте людей из вашего окружения, попросите описать сильные стороны вашего ребенка. Когда вы замечаете, что он может, на что он способен – вы помогаете ему ощущать себя уверенным, способным и сильным. Ваша тревога делает его слабым, неуверенным, пассивным.

! **Вспомните о том, что вы смогли закончить школу, и ваш ребенок с этим тоже непременно справится. Помните, что школа – важная часть жизни ребенка, но не вся жизнь.**