**6 советов родителям, как помочь адаптироваться**

**к школе первокласснику**

Правильный настрой здорово помогает влиться в совсем новую жизнь. Не нужно воспринимать школу как место постоянных проверок и контроля. В то же время, это не камера хранения, в которую можно сдать ребёнка на ближайшие десять лет. Для первоклассника важно создать комфортные условия, чтобы не отбить в нём желание ходить в школу. Но и делать за него всё подряд тоже не стоит.

***Как это построить в реальности?***

**1.** **Составьте расписание вместе с ребёнком и не забудьте про игры**.
Многие дети вообще не понимают, «что у них будет завтра», когда наступят выходные, чем и когда они занимаются. Расписание составляют родители, но им редко пользуются сами дети. Лучше планировать распорядок с ребёнком. «Документ» должен быть большим, наглядным, понятным, визуально доступным. В таком виде он начинает «работать» для ребёнка. Кстати, в первом классе можно оставить в расписании пару дней совсем разгруженными. Дни, когда ребёнок будет иметь возможность поиграть дома в игрушки, порисовать, почитать. От резкого прекращения игры с началом школы вылезают различные проблемы с вниманием, усталостью, снижением мотивации. Так что играть нужно много и активно — это поможет пережить адаптацию легко.



**2.** **Создайте для ребёнка комфортное рабочее пространство**.
Детскую лучше заранее адаптировать под новую школьную жизнь. В ней должна быть уютная рабочая зона: не просто «парта», а оформленное и ограниченное мини-пространство. Понятно, что в этой зоне не должен царить хаос, ребёнку должно быть легко и просто найти все свои учебники, тетради и другие принадлежности. Если у ребёнка нет своего рабочего места (я это, кстати, допускаю), необходимо создать так называемую «рабочую станцию». Тележка на колёсах с бумагой, контейнером с канцелярией и прочим. Или просто один контейнер со всем необходимым. Одним словом, заранее организовать пространство так, чтобы оно не тратило, а напротив, давало ресурс.



**3.** **Подготовьте одежду к школе заранее**.
Вещи, которые ребёнок носит в школу, имеет смысл хранить отдельно от остальных вещей. Одевается ребёнок полностью сам.

**4.** **Научите ребёнка самостоятельно собирать рюкзак.**Вообще, собирать свои вещи это крайне важный навык. Кто из вас ещё собирает портфель своему ребёнку, а также рюкзак на тренировку? Бросайте всё это. Понятно, что удержать в голове все эти списки вещей, да ещё сверенные с днём недели, семилетке сложно. Для этого создаём ему внешние опоры. Самое простое — сфотографировать всё, что нужно иметь по каждому предмету в портфеле (например, математика: рабочая тетрадь + учебник), распечатать всё это в виде мини-фотографий и наклеить на каждый день недели в расписании. Ребёнок смотрит на своё расписание и под строкой «мой портфель» видит то, что в этот день нужно брать с собой, а также обязательные вещи вроде сменки, пенала, социальной карты. Далее включаем игровой момент. Вы называете день недели, и ребёнок собирает портфель на скорость. Три-четыре тренировки, и вот уже рекорд поставлен и записан на видном месте. Дети охотно работают по алгоритмам. Более того, это отлично развивает их произвольную регуляцию, и уже через месяц-другой всё это будет происходить по памяти. Кстати, собирать всё лучше с вечера. А ещё некоторые мамы используют именные наклейки на все школьные принадлежности — тоже хорошая тема.



**5.** **Пусть ребёнок привыкнет делать уроки сам — ваша задача не контролировать, а мотивировать**.
На первых порах ребёнку понадобится помощь с организацией времени для выполнения уроков. Постарайтесь с самого начала не вовлекаться в этот процесс. Ваша помощь будет заключаться в том, чтобы напомнить ребёнку о самом факте уроков, ответить на вопросы (если они будут). Возможно, просто сидеть рядом: в этом случае лучше не заглядывать в тетрадь, а заниматься своими делами. Но ни в коем случае не берите в привычку сидеть рядом постоянно, понукать, поторапливать, критиковать. Наша цель, чтобы ребёнок хотел ходить в школу. Не только первую неделю, но и все остальные дни в течение 11 лет. Важна мотивация, лелеем и бережём её. «Уроки — здорово, сам собрался — класс, школа — отлично. Двойка — бывает». Итак, мы не проверяем качество, но мы обязательно хвалим ребёнка, если видим, что он проявил усердие и старался.

**6. Главная ценность — хорошие отношения и правильные мысли**.
Говорим себе каждый день: «У меня самый лучший в мире ребёнок. У нас близкие доверительные отношения. Это самая большая ценность. Мой ребёнок учится быть самостоятельным, это трудный путь, но у него всё получается». Собственно, никакая школа, никакие внешние требования, нормативы и ожидания не стоят того, чтобы эти отношения портить.

***Резюмируем.*** В первом классе для нас самое важное — сохранение хрупкого здоровья первоклассника (особенно, его нервной системы) и формирование положительного отношения к школе и учебе. Поэтому никакой жестокости, много игры и отдыха. Используйте это чудное время как опыт, как повод включить ребенка в новые задачи и делегировать ему новые зоны ответственности.