**Консультация для родителей**

**10 правил для успешной адаптации к школе**

Подготовила:

педагог-психолог

Чепрасова Л.В.

Как родители могут помочь адаптации к школе

1. Понять, что задача первой четверти — адаптация. Ни алфавит, ни счёт до десяти, ни поделки по технологии, а адаптация. Знакомство со школой и её правилами, проживание всех испытываемых эмоций, осознание и принятие себя в новом, школьном статусе и усвоение нового режима жизни.

2. Не надо убирать рюкзак на самую дальнюю полку «Это к школе!». Да выдайте вы ребёнку портфель хотя бы за неделю до — пусть ходит с ним по дому и рисует новыми карандашами. Не сточит он их за неделю, честное слово!

3. И форму, и рюкзак, и обувь с бантиками выбирайте вместе с ребёнком. Обсуждайте, показывайте варианты, давайте ему право высказывать мнение и выбирать. Все вещи, которые его ждут, он должен увидеть не утром первого сентября, а заранее. И снова есть смысл походить в этом по квартире — хотя бы школьные туфли чуть разносить, чтобы не было неприятных сюрпризов в первый день в школе.

4. Тревога рождается в первую очередь неизвестностью. Рассказывайте! Рассказывайте всё, что знаете: как будут звать учителя, где будет столовая, сколько будет уроков, когда будут забирать, что такое продлёнка и почему не надо бояться директора.

5. Рассказывайте о том, как вы,мама и папа были школьниками. Покажите свои школьные фотографии, если остались, поведайте любимые школьные истории, вспомните свою первую двойку и эмоции по этому поводу. Ребёнок должен понять, что все ходили в школу, все хоть раз получали двойку и при этом выжили. Смотрите вместе фильмы про школу, обсуждайте их и отвечайте на все появляющиеся вопросы.

6. Заранее прокачайте не скорость чтения и устного счета, а все важные бытовые навыки: умение застегивать пуговицы и завязывать шнурки, аккуратно есть, пользоваться общественным туалетом (да, это тоже важно) и способность обратиться за помощью к незнакомому взрослому, если вдруг отстал от класса.

7. В первые школьные недели ни учителю, ни ребёнку не задавайте вопроса «Ну как?». Учителя вообще пока не мучайте, а правильные вопросы ребёнку звучат так: «Что было интересного? Понравилось? Испугался? Успел? Расстроился? Переживал? Красивая?». И не удивляйтесь тому, что самым интересным была столовая. Еда, знаете ли, мощный эмоциональный стимул.

8. Помогайте ребёнку пережить, проговорить и обсудить все его эмоции. Ни успехи, ни оценки, ни неудачи, но только его эмоции по всем этим поводам.

9. Сообщайте ему о своей любви. В этот период ребёнку как никогда надо быть уверенным в том, что мама и папа его любят. Больше обнимайте, чаще говорите о любви, проводите больше времени вместе хотя бы в выходные.

10. Оценивать внимательность, способность к концентрации и школьные навыки можно не раньше, чем в начале второй четверти. До этого момента всё зависит исключительно от созревания эмоционально-волевой сферы и уровня эмоционального интеллекта.