**Психологические условия адаптации ребенка к школе:**
*1. Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).*

*3. Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.*

*4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.*

*5. Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.*

*6. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.*

*7. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

8. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

9. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

10. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.*

*11. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.*


   **Несколько практических советов родителям, которые хотят помочь своему ребенку полюбить учебу:**

*1. Начиная вместе с ребенком обучение, помните, что норма – понятие весьма относительное;
2. Обязательно хвалите ребенка за то, что ему хорошо удается;
3. Помогайте ребенку преодолевать его слабости;
4. Развивайте любовь к чтению;
5. Найдите стиль обучения вашего ребенка;
6. Интересуйтесь школьными новостями;
7. Помогайте ребенку в учебе;
8. Дружите с учителем!
9. Научите детей отдыхать!
10. Не забывайте о важности игры!*

 

 **Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»:**

*1. Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.*

*2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.*

*3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.*

*4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.*

*5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.*

*6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.

8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.*

*9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.*

*10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то..».

11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

12. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педагогики решайте без него.

13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

14. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.*

 

**Почему детки капризничают?**

     Просто потому что им необходимо внимание. Будучи совсем маленьким, ребенку не остается ничего другого, как закатывать истерики для того, чтобы мама и папа обратили на него внимание. Если ребенок пойдет в школу и будет также недополучать внимание родителей, он будет приносить плохие оценки, став чуть постарше – начнет курить или пить алкоголь. Но поверьте, все это исключительно ради внимание родителей.
     Например, возьмем такую ситуацию. За столом сидит двое деток. Один спокойно кушает, другой разбрасывает еду по столу, стучит ложкой и отказывается кушать. Родители начинают суетиться, а значит, оказывать внимание капризному ребенку. Они замечают только его, спрашивают, почему он так поступает, рассказывают, как надо вести себя за столом. Иными словами, они начинают общаться и уделять внимание тому, кто капризничает. При этом, спокойный ребенок одиноко ест свой обед. Надо ли говорить, что в следующий раз спокойный ребенок начнет тоже капризничать?

**Что делать, если ребенок капризничает?**

1. Самое сложное задание – это не обращать внимание на капризы малыша. Если раньше, услышав плач, вы через всю квартиру неслись к вашему чаду и пытались всячески его успокоить и развлечь, то теперь вам надо поступать по-другому. Подойдите к ребёнку и спросите, что случилось? Получите ответ. Задайте вопрос, какое внимание ему сейчас необходимо или какая именно помощь ему нужна. Помогите, в том, чем он у вас попросил. Если он кричит, скажите, что крик не поможет вашему общению и предупредите, что вы готовы продолжить разговор в спокойном состоянии. Продолжайте общение тогда, когда он прекратит капризы.

2. Уделяйте вашему малышу побольше внимания! При этом, под внимание подразумевается не только поругать его за разбитую чашку, но и хвалить! Почаще хвалите своих деток – за определенные достижения и просто за то, какие они у вас красивые, умные и замечательные!

3. Разговаривайте с ребенком. Если вы ругаете его, то не просто говорите «Я так сказала! Не делай этого и все!», а объясните малышу почему не стоит так поступать, что в этом плохого и пр.

4. Ни в коем случае не поддавайтесь на истерики малыша, которые направлены на получение чего-либо. Например, ваш малыш захотел новую игрушку, устроил истерику и вы купили ее, чтобы ваш ребенок только успокоился. С этого момента, ребенок будет постоянно устраивать истерики, чтобы получить желаемое. Даже если вы начали вести себя таким образом, никогда не поздно прекратить. Просто прекратите не нужные покупки, а подарите ребенку объятья и любовь.

5. Во время истерики, переводите тему! Начните общаться о чем-то очень отдаленном, чтобы отвлечь внимание малыша.

6. Ни в коем случае не наказывайте ребенка за капризы. Таким образом, он может затаить на вас обиду и злобу.

7. Детки, у которых есть хобби и любимые занятия, меньше всего подвержены капризам и плохому настроению. Помогите вашему малышу найти свое хобби и поддерживайте его во всех его начинаниях.

8. Ребенок, даже не смотря на его юный возраст, все-таки другой человек, у которого уже формируется свое мнение и взгляды на жизнь. Конечно, вы как родитель, имеете полное право контролировать и направлять его, но ни в коем случае не заставлять его делать так, как вы хотите.

9. Смените строгий тон на мягкий и добрый. Когда вы хотите поругать ребенка, сделайте так, чтобы это больше напоминало разговор двух взрослых, где один дает добрые советы другому.

10. И самое главное, разберитесь в причинах капризов именно вашего ребенка и начинайте работать над тем, чтобы их становилось все меньше и меньше.

    ***Помните о том, что в любой ссоре необходимо говорить малышу, какие чувства вы испытываете, но все равно его любите. Например: «Я злюсь на тебя, но все равно продолжаю тебя любить!»***

**Почему ребёнок не хочет идти в школу!?**

     Наверное, многие родители сталкивались с тем, что ребенок отказывается ходить в школу, говорит, что ему там не нравится, что он хочет остаться дома, играть со своими игрушками и гулять во дворе.
     Психологи утверждают, что такое поведение непременно имеет свои причины. Давайте вместе разберемся в причинах того, почему ребенок отказывается ходить в школу, и узнаем, как уговорить его изменить свое решение и все-таки пойти на учебу.

1. Возможно, ребенок отказывается ходить в школу из-за того, что он тяжело адаптируется в новом коллективе. Если ваш ребенок учится в первом классе, тогда это вполне нормально, ведь в школе нужно учиться, а не играть, как в садике, а это ребенку не нравится. Плюс, вокруг него много незнакомых ребят, с которыми он еще не успел сдружиться.
Психологи утверждают, что в норме ребенок должен успеть адаптироваться в школе за 2-3 месяца, если в течение указанного периода это не произошло, возможно, вашему ребенку нужна помощь психолога или опытного педагога, чтобы нормально адаптироваться. Перед тем, как обращаться за помощью к специалисту, поговорите с ребенком о школе, выясните у него, что ему нравится, что нет, постарайтесь найти позитивные моменты в том, что он пошел в школу.

2. Ребенок может отказаться ходить в школу, если у него что-то не получается, он не успевает по учебе, а родители отчитывают его за это и постоянно напоминают, что он должен учиться отлично. Таким образом, ребенок ощущает, что он не соответствует ожиданиям своих родителей, что он их расстраивает, поэтому он отказывается ходить в школу.
В этой ситуации родителям необходимо пересмотреть свои ожидания, помните, что ребенок не обязан хорошо учиться для вас, не требуйте от него ничего, он отдельная личность со своими потребностями, желаниями и возможностями. Лучше поговорите с учителем, постарайтесь понять, почему ребенок не успевает усваивать новую информацию, постарайтесь ему помочь добиться успеха.

3. Также причиной отказа посещать школу может стать глубокое разочарование ребенка в школе как таковой. Дело в том, что когда ребенок ходит в садик, родители то и дело рассказывают о том, как замечательно, интересно и весело будет в школе. А когда ребенок приходит в школу, он видит, что в учебе нет ничего веселого и особенно интересного, он только понимает, что теперь он должен много работать, а это ему не нравится.
В том, что так происходит, виноваты родители, которые рассказывали ребенку откровенные «сказки» о школе, поэтому психологи советуют быть с ребенком честными изначально. Лучше рассказывать правду о школе, о том, что там будут уроки, домашние задания, и о том, что там он найдет друзей, сможет попробовать себя в разных сферах жизни и творчества.

4. Еще ребенок может отказываться посещать школу из-за того, что он сильно устает. Это может происходить в тех случаях, если ребенок сильно перегружен, если кроме уроков, он каждый день ходит по репетиторам, секциям, кружкам. В такой ситуации вам стоит откорректировать распорядок дня ребенка так, чтобы ваше чадо могло отдыхать и гулять.

5. Причиной отказа ребенка ходить в школу могут стать проблемы в его развитии. Ребенок с такими проблемами с первого дня не будет успевать по учебе, он не будет усидчивым, он не будет понимать, что он него хотят. В этой ситуации вам стоит посоветоваться со специалистами, и принять решение либо о переводе ребенка в специальный класс, школу, либо о дополнительных занятиях по развитию.

     Также нежелание ходить в школу может возникать из-за конфликтов с учителем или одноклассниками. Чтобы избежать подобных ситуаций, старайтесь быть внимательными к своему школьнику, интересуйтесь его школьной жизнью, советуйте, разговаривайте с ним о школе, подключайте свой личный опыт, чтобы ребенок всегда ощущал вашу поддержку.

6. Памятка для родителей

**«Как помогать ребенку в приготовлении домашних заданий»**

1. Посидите рядом со своим ребенком на первых порах. Это для него очень важно.
2. У вашего ребенка еще не сформирована привычка делать уроки. Вырабатывайте эту привычку спокойно, терпеливо, мягко напоминая о необходимости заняться домашним заданием.
3. Оформите ребенку рабочее место: поставьте удобный стол, купите красивую настольную лампу. Повесьте на стену над столом расписание уроков.
4. Объясните ребенку главное правило учебной работы: учебные принадлежности должны всегда находиться на своем месте.
5. Постоянно требуйте от ребенка приведения в порядок рабочего места после выполнения уроков.
6. Если ребенок делает уроки в вашем присутствии, попросите его сформулировать, что он должен сделать. Это успокаивает ребенка, снижает тревожность.
7. Если ребенок что-либо делает не так, не спешите его ругать. То, что вам кажется простым и понятным, для него пока кажется таинственным и трудным.
8. Учите школьника не отвлекаться во время выполнения уроков. Если ребенок отвлекается, спокойно напоминайте ему о времени, отведенном на приготовление уроков.
9. При выполнении письменных заданий обращайте внимание на то, чтобы ребенок писал чисто, без помарок. Не заставляйте его многократно переписывать домашнее задание. Это подорвет интерес к школе и учению.
10. Старайтесь как можно раньше приучить ребенка делать уроки самостоятельно и обращаться к вам только в случае необходимости.
11. Научите ребенка выполнять любое дело, в том числе и домашнее задание, с удовольствием, без злобы и раздражения. Это сохранит его и ваше здоровье.