

Адаптация ребенка к школе — процесс многоплановый. Его составляющими являются **социально-психологическая и физиологическая адаптации**. Эти составляющие связаны между собой. *Успешное обучение, хорошее самочувствие, умение взаимодействовать с одноклассниками и учителями, выполнять школьные требования* - все это возможно при формировании физиологической и социально-психологической адаптации.

### **На что следует обратить внимание:**

1. Не стоит отправлять ребёнка одновременно в 1 класс и музыкальную школу, секцию или кружок, находящиеся вне школы (лучше это делать во 2 классе). Если ребёнок не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.
2. Придерживайтесь режима дня;
3. При выполнении домашнего задания через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и давать малую физическую разрядку (например, попрыгать 10 раз);
4. Обращайте внимание на самочувствие ребёнка до и после школы;
5. Компьютер, телевизор и любое занятие, требующее большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день (с перерывами);
5. В течение первого года обучения ребёнок нуждается в поддержке:
  - \* *Показывайте ребёнку, что вы любите его таким, каков он есть, а не его достижения.*
  - \* *Честно и терпимо отвечайте на любые вопросы ребёнка.*
  - \* *Старайтесь каждый день находить время побыть наедине со своим ребёнком, особенно если в семье есть младшие дети (например, посадить на колени, расспросить о делах).*
  - \* *Не стесняйтесь подчеркнуть, что вы им гордитесь.*
  - \* *Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.*
  - \* *Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.*
  - \* *Никогда, даже в сердцах, не говорите ребёнку, что он хуже других.*
  - \* *Не добивайтесь успеха силой.*
  - \* *Признавайте права ребёнка на ошибку.*
  - \* *Хоть иногда ставьте себя на место ребёнка.*

**Помните: ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.**