**Рекомендации родителям**

**Что могут сделать родители, чтобы ребенок успешно преодолел период адаптации к школе?**

**Симптомы перегруженности:**

• потеря аппетита;
• плохое самочувствие;
• нарушение сна;
• обгрызание ногтей;
• нервный тик;
• отсутствие интереса к занятиям.

Лучше всего заранее начать подготовку ребенка к кадетской школе - интернат. Особое внимание необходимо уделить режиму: следить за тем, чтобы он ложился спать в 9 часов вечера и хорошо высыпался, обеспечить полноценное сбалансированное питание – обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса *(а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом* ) организм в большей степени подвержен инфекции – правильное питание снизит риск простудных заболеваний. Если есть опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с педиатром или с аллергологом-иммунологом.

В первые месяцы учебы важно не нагружать ребенка занятиями в кружках и секциях, необходимо сначала дать ему привыкнуть к школе интернатного типа. Дети даже с самой здоровой нервной системой могут отреагировать на школу очень тяжело – на фоне длительного стресса не исключено возникновение гастрита и сердечно - сосудистых заболеваний. В течение всего года необходимо следить за состоянием и настроением ребенка, обращать внимание на все его жалобы (дети никогда не жалуются без причины!) и использовать варианты щадящего режима при ухудшении его состояния. Снижение учебной мотивации, нежелание идти в школу – признак нарушения адаптации, имеющий комплексные причины. Необходимо найти и исключить эти причины.

****

**Кадетская школа-интернат – это не только уроки и оценки. Это мир, в котором ребенок строит взаимоотношения со сверстниками и учителями, получает опыт поведения в различных ситуациях, учится себя контролировать, переживает успехи и неудачи и учится с ними справляться.**

Искренне интересуйтесь школьной жизнью своего ребенка, а не только оценками в его дневнике. Спросите, что понравилось ему сегодня больше всего, с кем он дружил на перемене, что было сложно. Обсудите события школьных дней в кадетской школе, проиграйте разные ситуации, спросив, как бы он поступил.

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и не критикуйте, не фиксируйте внимание на его неудачах и проблемах. Важно не разрушить у ребенка веру в себя и вселить уверенность в успех. Акцентируйте внимание на том, что получилось хорошо, а не на ошибках. Даже среди корявых букв можно найти одну, которая удалась лучше других. Вот на нее и укажите своему школьнику. И обязательно похвалите, отметив, что в следующий раз получится лучше.

Узнайте у учителя, воспитателя что получается у вашего ребенка, а в чем он испытывает сложности. Спросите у педагогов совета, как работать с ребенком, чему уделить внимание, какую оказать помощь при возникновении трудностей.

Многие пятиклассники берут с собой в школу игрушку. Не запрещайте! Объясните, что играть можно только на перемене. С любимой игрушкой ученик чувствует себя защищенным в новом, еще незнакомом месте.

Не лишайте ребенка активного отдыха из-за необходимости делать уроки. Пятикласснику рекомендовано проводить в подвижных играх на свежем воздухе около трех часов в день.

Старайтесь создать в семье условия, помогающие ребенку адаптироваться в школе. Родительская любовь и забота, чуткость и внимание – главное, как бы банально это ни звучало. В первый год учебы ребенок, как никогда, нуждается в них.

****

**Семейные неурядицы – враг успешной адаптации, и наоборот – комфортная психологическая атмосфера в доме поможет легче привыкнуть к новой обстановке.**

Основа родительской позиции состоит в том, что дома ни в коем случае нельзя дублировать школу и становиться вторым учителем. Задача родителей в помощи пятикласснику – эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации его собственных действий по выполнению правил внутреннего распорядка школы.

С уважением, педагог-психолог Т.В. Ситникова