**Памятка для родителей.**

**Что такое школьник?** В мышлении и поведении ребенка на пороге школы меняются три качественных аспекта.

**1.Отношение к самому себе, к новой роли ученика.** Важно, чтобы «положение школьника» стало восприниматься ребенком, как ступень к взрослости, а учеба – как серьезное и ответственное дело, к которому все относятся с уважением. Для этого старшему дошкольнику необходимо психологически «перерасти», т.е. максимально наиграться в детском саду.

**2. Отношения «ребенок-сверстник».** Становясь школьником, ребенок вступает в новую систему отношений, главное в которых - его положение в классе. Сверстники, с которыми он продолжает сравнивать себя, уже не просто дети, а одноклассники. Все определяется теперь не только тем, каков каждый в игре, а тем, как учится.

**3. Отношения «ребенок – взрослые» (родитель, учитель)** так же начинают строиться на результатах конкретной деятельности ребенка, его успехи или трудности в учебе. Частое неумение первоклассника объективно оценить результаты своей работы, свое поведение и отношение к замечаниям и оценке учителя может привести к большим трудностям в ходе школьной адаптации. Здесь и требуется помощь педагога-психолога и родителей. Для лучшего вхождения в школьную жизнь ребенку необходимо объяснить, что работать на уроке нужно постоянно, а не только тогда, когда учитель обращается непосредственно к нему. Ведь для ученика начальной школы принципиально важным является то, что о нем и ему говорит учитель.

Таким образом, чтобы помочь ребенку найти свое место в коллективе класса, включиться в общую со сверстниками деятельность, необходимо внимательное отношение со стороны взрослых (педагогов, родителей) ко всем школьным изменениям, их учет в построении новых взаимоотношений с опорой на консультативную поддержку педагога-психолога.

**Памятка для родителей («Все на борьбу со школьным стрессом»)**

1. Поступая с ребенком в первый класс, папам и мамам важно настроиться на то, что учеба (в том числе подготовка домашних заданий) – это процесс, связанный с открытием чего-то нового и интересного. Такая внутренняя установка позволит легче включиться в учебную деятельность с позитивной мотивацией и значительным личностным ресурсом.

2. Главный элемент в охране нервной системы детей – это соблюдение режима дня. В соответствие с этим самое лучшее время для приготовления уроков между 15 и 16 часами. При этом на домашнее задание в первом классе, Во избежание перегрузки или наоборот, излишнее расхолаживание ребенка, не должно уходить более 40 минут. С одним перерывом в 10-15 минут. Недопустимо позволять первокласснику (и заставлять его) делать уроки вечером – перед сном. В результате таких усилий растрачивается нервный потенциал взрослого и ребенка, эффективность самого учения равна нулю.

3. Любая чрезмерная нагрузка в первом классе приводит к переутомлению и, как следствие, к снижению интереса к учебе. Поэтому желательно, чтобы внешкольное занятие появилось у детей не раньше второго, а еще лучше – со второго класса, когда процесс адаптации завершится и учебная деятельность станет привычной.

4. Родителям важно заинтересованно общаться с ребенком, разговаривая о школе: узнавать, как прошел день, что удалось, что и почему не получилось. При первых проблемах и трудностях в обучении надо стремиться не навязывать свои пути решения, а лишь внимательно направлять действия ребенка. Ведь на первых порах первокласснику особенно необходимо знать, что его любят, в его силы верят, а значит – у него все получится.

Основной вывод. К школе надо адаптироваться ребенку и родителям. Главная роль должна принадлежать педагогу-психологу, способному оказать профессиональную помощь детям и взрослым в предупреждении и преодоления школьного стресса, т.е.личностной неготовности к новым для них социальным условиям развития.