**Маленькому ученику так трудно!**

Вот и начался новый учебный год. Специалисты говорят, что первые месяцы в школе - самое сложное время в жизни многих учеников. Как сделать так, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в новых условиях, как помочь адаптироваться?

Адаптация к новой жизни в среднем длится от двух до шести месяцев. Но это в среднем. Для некоторых малышей период адаптации может длиться намного дольше. Все зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка, но в наших силах помочь маленькому ученику.

Первые 2-3 недели особенно трудные для ребенка. Это может проявляться появившимися головными болями, нарушениями сна, снижением аппетита и т.д. Так что, дорогие друзья, стоит быть особенно внимательными к ребенку в период адаптации.

Итак, что мы можем сделать?

**Режим**

Довольно подробно мы говорили о режиме дня в специальном выпуске "Режим дня первоклассника", однако, будет не лишнем еще раз напомнить некоторые моменты.

Сон - 11,5 часов, включая 1,5 часа дневного сна

Не забывайте, что полноценный сон - это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Не сомневайтесь, не выспавшийся малыш "проспит" все, что ему нужно услышать и понять в школе. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ребенок младших классов должен ложиться спать не позднее 21.00. Кстати, в выходные время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.

**Прогулки - 3-3,5 часа**

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку (10-15 мин) и прогулки - еще один эффективный способ восстановления сил (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-3,5 часа).

**Домашнее задание - не более часа с перерывами каждые 15-20 минут**

По нормативным указаниям в первой половине учебного года первоклассникам домашние задания запрещаются. Однако, как всем нам известно, задание все же задают. Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем через каждые 15-20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3-5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чистовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один "присест". Работа в один присест, по принципу "пока не закончишь, не встанешь", малоэффективна и создает дополнительное напряжение.

**Кружки и секции - не более 1 часа**

Конечно, все эти интересные занятия очень важны для развития Вашего малыша. Но подумайте, насколько они посильны для ребенка? Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда Ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же Вы решили, что дополнительные занятия необходимы Вашему ребенку, то для семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

**Телевизор/компьютер - 2-3 раза в неделю по 30 мин**

Увы, мало кто соблюдает указанные данные, и все-таки мы можем постараться хотя бы стремиться к рекомендуемому времени.

**Питание**

Интервалы между приемами пищи - не более 3-4 часов.

Следует помнить, что ребенок, разбуженный за 5 минут до завтрака, не сможет нормально поесть. Если ребенок не желает завтракать - не надо настаивать, важно сохранить у ребенка хорошее настроение. И готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Более подробно о питании в выпуске "Питание первоклассника".

Углеводы - главный источник энергии. Поэтому рекомендуем готовить блюда, используя рис, гречу, картофель, виноград, капусту, арбуз, сахар.

Белки - главный "строительный" материал. Большое количество белков содержится в рыбе, фасоли, сыре, молоке, твороге.

В рационе первоклассника обязательно должны быть мясо и рыба - это полноценный белок, который нужен для строения клеток растущего организма.

Так как зрительный аппарат первоклассника испытывает огромные перегрузки, для сохранения зрения не забывайте давать ребенку морковку, яблоки, абрикосы, щавель, помидоры и рыбий жир.

Чтобы помочь мозгу ребенка - не забываем про печень, треску, овсяную крупу, рис, яйца, сою, нежирный творог.

Для нормальной работы нервной системы полезны мясо птицы, нежирная говядина, твердые сыры.

И не забывайте про морепродукты - в них много йода!!!

Продумывая меню первоклассника, помните о правильной сочетаемости продуктов, которая обеспечивает быстрое переваривание и усвоение пищи.

**Домашнее задание**

Это отдельная большая тема, которую мы как-то уже затрагивали и затронем еще не раз.

Мы знаем, что в первом полугодии первого класса домашних заданий не должно быть. Однако это совсем не значит, что их не задают. Что следует помнить при выполнении заданий.

1. Чередуем работу с отдыхом. Первоклассники могут не отвлекаясь работать минут 15-20, а то и меньше. Поэтому, если Вы видите, что ребенок вертится и не может сосредоточиться, - приступайте к физкультминутке.

2. Долой переписывание! Не заставляйте переделывать (переписывать) плохо выполненную классную работу. Повторное переписывание уже сделанного (пусть и с ошибками) задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело.

3. Контролируйте выполнение домашнего задания, а не выполняйте его сами. Не стойте у ребенка за спиной, отслеживая каждое движение. Конечно, если малыш часто отвлекается, не может сосредоточиться, маме или папе следует быть около него. Все же старайтесь свести свои замечания “из-за плеча” к минимуму. Лучше вместе разобрать задания и уйти (заняться своими делами), но ребенок должен быть уверен, что вы обязательно поможете, если будет что-то непонятно.

Не нужно открещиваться от ребенка ("Ты уже взрослый! Уроки заданы тебе, а не мне!"). У ребенка возникает обида на равнодушие родных, а ведь ему может понадобиться Ваша помощь. В то же время не стоит заботливо раскрывать книги и тетрадки и решать все за него. Мы же хотим, чтобы ребенок был самостоятельным!

4. Не ругайте ребенка за исправления. Даже если от них в тетради получается "грязь". Самоисправления - это первая форма самоконтроля. Они должны всячески поощряться.

5. Не ругайте ребенка за ошибки. Мы уже говорили, что если ребенок ошибся, не спешите его упрекать. Ребенок должен ошибаться, ведь он учится! Взрослые тоже ошибаются. Лучше помогите найти и исправить ошибки, разобраться в непонятном материале.

6. Постепенно снижайте степень контроля. Сидите с ребенком не в течение всего времени выполнения домашнего задания, а только первые несколько минут, пока он достанет из портфеля все, что нужно. Потом можно подойти к нему еще пару раз: постоять рядом несколько минут и снова отойти. К концу начальной школы ребенок должен научиться делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат.

7. Не забывайте подбадривать и хвалить Вашего школьника! Показывайте ему, что он на многое способен!

**Отношение к оценкам**

Известно, что по инструкции Министерства образования в течение всего первого года обучения, учителям предписано не выставлять первоклашкам оценки ни в тетради, ни в дневники, ни в классный журнал.

Поэтому наши первоклашки по-прежнему приносят нам из школы если не оценки как таковые, то уж непременно какие-нибудь звездочки, штампики, рисунки, дифференцирующие успехи так же, как старые пятерки или двойки.

Когда ребенок возвращается домой из школы, и мы первым делом спрашиваем "Что ты сегодня получил?" - тем самым мы подчеркиваем не сам процесс получения знаний, а конечный результат - оценку, которая, как известно, штука субъективная и ставится, порой, не за успехи в учебе, а за старательность, поведение или за забытую физкультурную форму.

1. Если у ребенка не ладится с учебой, постарайтесь воздержаться от упреков. Успокойте ребенка и объясните, что Вы будете любить его независимо от оценок, которые он получает.

Очень важно убедить ребенка в том, что отметка не оценивает его как личность и Ваша любовь к нему не зависит от школьной отметки.

2. Постарайтесь не драматизировать школьные неудачи.

Очень часто бывает так, что родители переживают из-за плохих оценок и замечаний учителя гораздо больше самого ученика. Не забывайте, что оценка часто субъективна.

Постоянное огорчение и недовольство оценками ребенка не способствует удачной адаптации к школе, кроме того, может привести к страху несостоятельности и к тревожности ребенка.

Постарайтесь поддержать ребенка и вселить уверенность в том, что в следующий раз у него все получится.

Ведь в школу приходят учиться, а когда учатся, может и не сразу все получаться.

В итоге - если для ребенка главная цель в жизни - получение оценок, от которых зависит одобрение взрослых и успех у сверстников, это приводит к перегрузкам, а там и до невроза недалеко.

Все это травмирует ребенка, создает комплекс неполноценности, неуверенности.

3. Если Вы видите, что ребенок старается и прилагает много усилий, не скупитесь на похвалу, подбодрите малыша.

Даже, если у ребенка не появится новой звездочки на тетрадке, он будет знать, что Вам важны его старания и желание учиться.

При этом не сравнивайте его успехи с успехами других детей, указывая на то, что кто-то делает это лучше, чем он.

Сосредоточьтесь на том, как ребенок вырос по сравнению с самим собой прежним, чему новому он научился.

Конечно, формально мы знаем, что темп работы ученика, личностные качества школьника, своеобразие его психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия) не подлежат никакому оцениванию. На практике, как всегда, выходит иначе.

4. Помогите ребенку овладеть недостающими навыками и умениями.

Развивайте внимание, память, мелкую моторику.

Если ребенок плохо усвоил учебный материал, постарайтесь выяснить, что вызывает трудности и объяснить то, что осталось непонятным.

Каждый ребенок - маленькая личность, постарайтесь сделать упор на предметы, которые нравятся Вашему малышу и где он может достичь успехов. Так, Вы сохраните интерес к школе.

5. Не стоит слишком восторгаться "пятерками" и "убиваться" из-за "двоек". Не забывайте, что ребенок идет в школу за знаниями, а не за отметками.

Следуя этим, казалось бы, простым советам, Вы поможете Вашему малышу быстрее адаптироваться к новым условиям жизни!