**Адаптация к школьному обучению первоклассников.**

Памятка для родителей первоклассников

 Цель адаптации: создать спокойную и поддерживающую атмосферу.

 **1**. Организуйте режим дня: сон, завтрак и ужин, уроки по времени. Лучше это делать для всех членов семьи. Личный пример работает, а вот слова могу пролетать мимо ушей.

**2**. Временно сократите дополнительную занятость в кружках и секциях. Если ребенок еще не занят дополнительным образованием — не записывайте, пока идет адаптация. Пусть ребенок привыкнет к школе, к новому режиму и новым правилам.

**3**. Не требуйте сразу идеальной аккуратности и отличных оценок — дайте время. Акцентируйте внимание на том, что уже выходит хорошо. Спрашивайте, что нравится ребенку.

**4.** Хвалите за процесс / дела / достижения личные, а не только за оценки / результат. Например: ты сегодня так быстро сделал всю домашнюю работу. Замечательно, что ты сегодня сам захотел ответить на уроке. Здорово, что ты получил такую оценку от учителя, ты рад?

 **5**. Делайте домашние задания вместе, но не выполняйте их за ребёнка. Просто будьте рядом, когда это нужно. Отвечайте на вопросы, помогайте разобраться, если ребенок просит помощь.

 **6.** Говорите с ребенком о школе: что понравилось, что было сложным. Задавайте открытые вопросы. Проявляете искреннюю вовлеченность. Спрашивайте, нужна ли ребенку ваша помощь.

**7**. Избегайте фраз «ты должен», «все уже умеют» и т.д. — это усиливает тревожность. Подчеркивайте достижения и результаты в сравнении с тем, что ребенок умел раньше. Спрашивайте, что бы он хотел научиться или сделать.

 **8.** Дайте возможность отдохнуть и поиграть после школы — игра важна для снятия напряжения. Можно встроить ее в режим дня. Только не забудьте обговорить с ребенком каждый пункт нового режима, в том числе и время на игру, а также ответственность за нарушение договоренностей. Например, ребенок может сам придумать себе наказание или принять те последствия, которые вы ему опишите. Например: если не сделать уроки — можно получить плохую оценку.

**9.** Поддерживайте контакт с учителем, уточняйте, как проходит адаптация.

 **10.** Будьте терпеливы — полная адаптация занимает от 2 до 6 месяцев.



**Адаптация в школе – обучение в среднем звене.**

Памятка для родителей пятиклассников (5 класс)

 Главное: помочь справиться ребенку с ростом нагрузки, разнообразием непривычных требований и большим количеством новых учителей.

**1.** Обсудите с ребенком, что в этом году у него появятся разные учителя и новые предметы. Расскажите, чем это отличается от того режима в школе, к которому ребенок привык за 4 года. Поделитесь историями из своего детства.

 **2.** Поговорите о том, что у ребенка появятся не только новые учителя и предметы, но и новые обязанности по учебе. С 5 класса ученик должен самостоятельно заполнять дневник, знать, где посмотреть домашнюю работу. Будьте готовы помочь ребенку и рассказать что и как надо делать. **3**. Установите спокойный режим выполнения домашних заданий. Все еще будьте рядом, когда нужна помощь, но не делайте задания за ребенка.

 **4.** Поддерживайте интерес: обсуждайте новые предметы, находите примеры из жизни, рассказывайте истории. Покажите, как эти знания могут пригодиться в будущем.

 **5.** Держите контакт с классным руководителем и проверяйте, нет ли перегрузки. Интересуйтесь успеваемостью ребенка не ради отметок в дневнике, а ради сохранения контакта. Покажите, что вам важно все, что с ним происходит.

**6.** Не критикуйте за плохие оценки — ребенок и сам, скорее всего, не рад их получать. Постарайтесь выяснить, как вы можете помочь и нужно ли это ребенку. Разговаривайте с ребенком, используя открытые вопросы.

**7.** Давайте возможность поиграть. Уроки — важно, но игра все еще имеет важное значение для ребенка, она помогает снять стресс, переключиться и окунуться в привычные ритмы. Попробуйте договариваться о правилах и о последствиях за их нарушение. Например: если не выучить урок — получишь двойку. Поздно уснешь — будет тяжело вставать, будить тебя не будем. Только помните, что правила должны быть не только «страшными» для ребенка, но и реалистичными для вас. Лишить на год телевизора или телефона — провальная миссия изначально. Если не можете придумать наказание — попросите ребенка это сделать.

**8.** Обсуждайте эмоции: «Ты устал? Что было трудным?». Помогите ребенку описать то, что он чувствует и разобраться, что с этим делать. Так ребенку будет проще понимать себя и решать, как поступать в разных ситуациях.



**Адаптация в школе.**

Памятка для родителей старшеклассников (10 и 11 класс)

10-й и 11-й классы — это финальный и очень ответственный этап школьной жизни. Это время интенсивной учебы, подготовки к экзаменам и принятия первых взрослых решений. Основная задача — поддержать детей, создать для них надежный тыл и помочь пройти этот путь с минимальным стрессом и максимальной уверенностью в своих силах

 **1.** Станьте опорой, а не источником стресса. Ваша главная роль сейчас — поддержка. Ребенок и так испытывает огромное давление извне (школа, учителя, сверстники). Ваша задача — быть «тихой гаванью», где его понимают, принимают и любят независимо от оценок и результатов ОГЭ и ЕГЭ. Чаще говорите: «Я в тебя верю», «Мы справимся вместе».

**2.** Научитесь слушать и слышать. Иногда ребенку не нужно, чтобы вы сразу давали решение, советы, брали все в свои руки и разбирались с обидчиками/трудностями, возникшими на пути вашего ребенка. Иногда ему нужно просто выговориться и получить понимание, искреннее сочувствие. Дайте ему возможность говорить, задавайте открытые вопросы («Как ты сам к этому относишься?», «Что чувствуешь?»), проявляйте эмпатию.

**3**. Участвуйте в выборе вуза и профессии, но не навязывайте свое мнение. Ваша задача — быть «навигатором», а не «капитаном». Предлагайте варианты, вместе ходите на дни открытых дверей, ищите информацию в интернете, обсуждайте плюсы и минусы разных профессий. Поощряйте стремление - попробовать себя в различных видах деятельности. Помните, что окончательный выбор экзаменов, вуза, сферы будущей профессиональной деятельности должен остаться за ребенком. Самостоятельно принятые решения учат ребенка брать ответственность за свою жизнь на себя.

**4.** Помните, что у подростка есть жизнь вне учебы. Учеба — важная, но не единственная часть жизни. Поощряйте встречи с друзьями, семейные просмотры фильмов, смену деятельности, хобби.

**5.** Научите ребенка относиться к ошибкам как к норме и части обучения. Ошибаться — это не просто нормально, это необходимо для роста. Двойка за пробник, неудачная контрольная, неправильный выбор курса для подготовки — это не катастрофа, а ценный опыт. Помогите ребенку анализировать ошибки, чтобы понять, что пошло не так, и исправить это в будущем. Избегайте реакций «Я же тебе говорил(а)!». Лучше спросите: «Какой вывод можно сделать? Что будем делать по-другому в следующий раз?». Это сформирует у него устойчивость — ключевое качество для успеха во взрослой жизни.

 

Успехов Вам, уважаемые родители, в построении позитивных взаимоотношений с детьми, а ребятам успешной адаптации на всех ступенях обучения.

 Педагог- психолог ОУ №15 Завадская Л.В.