**Рекомендации родителям по адаптации детей к школе.**

Переломным моментом в жизни каждого малыша является поступление в школу. Школьный процесс кардинально меняет жизненный уклад: нужно напряженно и систематически трудиться, подчиняться всяким нормам, соблюдать режим дня, выполнять поручения учителя. Каждый первоклассник, наряду с чувством восторга по поводу своего взросления, испытывает еще и растерянность, тревогу и напряжение. В это время происходит адаптация. Рекомендации родителям, полученные от опытных педагогов и психологов, помогут малышу не потеряться во взрослом школьном мире и быстрее привыкнуть к обстановке. Адаптация - длительный процесс, и если для кого-то он длится месяц, некоторые привыкают к перемене образа жизни в течение всего первого класса. Трудности в этот период испытывают не только дети, но и родители, учителя. Действовать нужно сообща, чтобы облегчить этот процесс.

Взрослые должны поддерживать ребенка в желании общаться с одноклассниками, изучать что-то новое, создавать комфортные условия для занятий. Родители многое могут сделать, чтобы малыш любил ходить в школу. Прежде всего это относится к требованиям. Забудьте об авторитарных методах, постарайтесь в этот период быть для малыша другом. Не спрашивайте с порога, какую отметку он получил. Для начала поинтересуйтесь, что нового и интересного он сегодня узнал, с кем подружился, чем занимались на уроках. Если дети не могут сразу давать толковых ответов, не нужно расстраиваться и ругать их. Не показывайте своего раздражения. Малыш психологически перестраивается с детского сада на школу. Основные рекомендации родителям осенью: следите за здоровьем малыша, больше с ним гуляйте, ведь день резко начинает идти на убыль, и нехватка солнца также влияет на мозговую деятельность. Никогда не заставляйте садиться за уроки, пока ребенок полностью не отдохнет от школы. Минимум должно пройти 3-4 часа после занятий.

Методист МБУ «ЦПП»

Адельшинова М. Ю.