***Консультація для батьків***

***Перші дні у школі***

Навчання в школі є найсерйознішим моментом у житті дитини. Від перших днів навчання їй потрібно звикати до нових порядків, знайомитися з новими людьми, опановувати нові вміння.

Першокласникові доводиться виявляти силу волі аби дотримуватися режиму, стримувати свої емоції та концентрувати увагу. Нажаль, класно урочна система не розрахована на першокласників. Лише у 10-11 років дитина з легкістю сприйматиме шкільний розпорядок. Поки нервова система сформована недостатньо, дитина швидко виснажується і починає втомлюватися. Про це варто пам’ятати і допомагати маленьким учням.

Важливо, щоб шкільні труднощі не знеохотили дитину вчитися і не призвели до хвороб у результаті нервового зриву.

Тому радимо комусь із батьків узяти у вересні відпустку й допомогти дитині звикнути до школи, пройти період адаптації.

***Позитивно впливають на адаптацію дитини:***

* Психологічна готовність до школи, що містить особові, мотиваційні, вольові та інтелектуальні компоненти.
* Правильні методики виховання у сім’ї, відсутність у ній конфліктних ситуацій. Дитина повинна отримувати у сім’ї любов, захист і підтримку. Члени сім’ї також мають виявляти взаємну турботу і любити одне одного, щоб дитина могла пишатися своєю сім’єю і бути упевненою у своїх силах.
* Сприятливий статус у групі однолітків. Це досягається в тому числі й за рахунок охайного зовнішнього вигляду.
* Доброзичливе ставлення до однокласників, уміння розв’язувати конфлікти і бути чимсь цікавим також мають вплив на формування позитивного ставлення до однолітків.
* Позитивне ставлення педагога до дитини. Авторитет учителя дуже важливий для першокласників. У деяких випадках він перевершує навіть авторитет батьків. Тому як ставиться до дитини вчитель, так ставитимуться до нього і діти.
* У перші дні навчання слід оточити дитину Любов’ю і турботою, допомагати їй розв’язувати шкільні проблеми і захищати її, а не висувати додаткові вимоги.
* Слід пам’ятати, що від того, як зможе адаптуватися дитина в школі, залежить її життя у наступні десять років.

***Важко навчатися, або Як подолати стрес***

Школа від перших же днів ставить перед дитиною цілу низку завдань, не пов’язаних безпосередньо з її попереднім досвідом, але таких, що вимагають максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних сил.

Для опанування навчальної діяльності дитині необхідно дотримуватися правил, уміти стримувати свої емоції, бути терплячою та посидючою.

Усе це призводить до психоемоційного напруження, що може викликати у першокласника стресовий стан.

***Ознаки стресового стану можуть виявлятися в таких симптомах:***

* у труднощах під час засипання і неспокійному сні;
* втомі після навантаження, яке зовсім недавно не стомлювало дитину;
* безпричинній образливості, плаксивості або, навпаки, підвищеній агресивності;
* неуважності, відсутності зосередженості;
* тривожності та непосидючості;
* відсутності упевненості в собі, яка виражається в тому, що дитина дедалі частіше шукає схвалення у дорослих, вимагає його;
* упертості;
* постійному жуванні дитиною чогось, дуже жадібному, без розбору ковтанні їжі (іноді, навпаки, спостерігається стійке порушення апетиту);
* униканні контактів, прагненні до самостійності, у відмові брати участь в іграх однолітків;
* грі зі статевими органами;
* сіпанні плечима, гойданні головою, тремтінні рук;
* зниженні маси тіла або, навпаки, проявів симптомів ожиріння;
* підвищеній тривожності;
* денному і нічному нетриманні сечі, яких раніше не спостерігалося, і в деяких інших явищах.

Усі перелічені вище ознаки свідчать про те, що дитина перебуває в стані психоемоційного напруження тільки в тому випадку, якщо вони не спостерігалися раніше.

***Для подолання стресу можна вживати такий комплекс заходів***.

1. Перш за все виявляйте любов і турботу до дитини, створіть сприятливий клімат у сім’ї. Школяр повинен знати, що, попри будь-які помилки, його люблять і допоможуть, коли йому важко.

*Не порівнюйте його з іншими, не оцінюйте його дій, а допомагайте розв’язувати конкретні проблеми і завдання. Важливо, щоб ви мали довірчі взаємини і дитина напевне знала, що її зрозуміють і їй допоможуть.*

1. Використовуйте музичні паузи, гру на дитячих музичних інструментах. Позитивний вплив на розвиток творчих здібностей, на оздоровлення чинить музика Моцарта, його сучасників, музика в стилі бароко з ритмічною пульсацією 60-64 удари за хвилину.
2. Займайтеся з дитиною, використовуючи природні матеріали – глину, пісок, воду, фарби. Арт-терапію (лікування мистецтвом, творчістю) подобається дітям, відволікає їх від неприємних емоцій, залучає емоційні резерви організму.
3. Для зняття нервового напруження навчіть дитину використовувати техніку м’язового розслаблення і черевного дихання.
4. Використовуйте активні ігри на свіжому повітрі.

Добираючи ігри для зняття психоемоційного напруження, слід ураховувати особливості вашої дитини.