***Советы родителям первоклассника в период адаптации к школе.***

1. Родители должны быть особенно внимательны к ребёнку в период адаптации к школе. Рекомендации саамы е что ни на есть банальные: полноценный отдых с обязательными прогулками на свежем воздухе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами, спокойный 10-часовой сон (достигается фиксированным отходом ко сну).

2. Не загружайте новоиспечённого ученика внешкольными занятиями – кружками, секциями.

3. Дома – без оценок. Помните, что многие впоследствии гениальные люди не отличались большими успехами в начальной школе.

4. Поговорите с ребёнком и объясните, что он уже взрослый и что в школе с ним обращаться будут не только так, как он привык раньше.

5. Даже если вы каждый день встречаете и провожаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребёнком до школьного здания. По пути обратите внимание на светофоры, переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребёнка самостоятельно отпирать и запирать дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.

6. В школу будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за оплошности и ошибки.

7. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

8. При прощании пожелайте ребёнку удачи, подбодрите его, найдите несколько ласковых слов.

9. После школы встречайте ребёнка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

10. Чаще разговаривайте о вашем ребёнке с учителем. Выслушав его замечания, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

11. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные переменки.

12. Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если понадобиться ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка, похвала помогут лучше.

13. Старайтесь избегать условий: «Если сделаешь то, …». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависят от ребёнка, и вы можете оказаться в сложной ситуации.

14. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, разговоры с другими членами семьи.

15. Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.

16. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего – это показатели утомления и трудностей в учёбе.