**ПОМОГИТЕ ПЕРВОКЛАШКЕ**

Мы, взрослые, должны себе чётко представлять, что праздник – это только 1 сентября, учёба же – тяжёлый, порой непосильный для ребёнка труд, что ребёнок «привыкает» к школе не день и не неделю, период адаптации длится несколько месяцев.

Вот некоторые практические рекомендации. Прочитав их, подумайте, что наиболее актуально именно для вас, и, возможно, они уберегут вас и вашего ребёнка от многих неприятностей.

* Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен видеть вашу улыбку и слышать ласковый голос.
* Не торопите. Умение рассчитать время – это ваша задача, и если это плохо получается, это не вина ребёнка.
* Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня старался». Лучше пожелайте удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
* Забудьте фразу: «что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня и многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте «на потом», выслушивайте. Если же, наоборот, молчит, хочет побыть один, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
* Не фиксируйте внимание на оценке (это могут быть не традиционные двойки – пятёрки, а звёздочки, флажки и другие знаки), не показывайте своего огорчения, а главное не сравнивайте при этом с товарищами, соседями, сёстрами и братьями. Ни в коем случае не заставляйте ребёнка переживать за свои оценки (увы, это одна из самых распространённых ошибок взрослых).
* После школы не торопитесь садиться «за уроки», необходимо 2-3 часа отдыха (а первоклассникам хорошо бы поспать часа полтора) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления домашнего задания с 15 до 17 часов. Не надоедайте ребёнку упрёками по поводу домашних заданий. Не стоит переоценивать их значения особенно на первых порах. Во время приготовления любых заданий не сидите «над душой», следя за каждым его движением. Дайте возможность работать самому, а если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Бесконечные замечания: «опять не так сделал», «не вертись», «будь внимательнее», «если бы не отвлекался, давно бы закончил» - дадут прямо противоположный эффект. Спокойный тон, поддержка, похвала необходимы.
* Не ограничивайте любимые занятия из-за неудач в школе, не лишайте любимого дела. Запреты «не будешь рисовать, если…», «не смей садиться за компьютер, пока…» - не дадут желаемого результата, наоборот, могут вызвать реакцию протеста, достаточно резкую по форме (грубость, слёзы и даже угрозы). Возможно, именно это любимое дело даёт ему возможность реализоваться, не думая о неудаче. Больше того, если такого дела нет, его хорошо бы найти.
* Будьте всегда внимательны к жалобам на головную боль, усталость, боли в животе, не считайте это симуляцией. Чаще всего это объективные показатели трудности учёбы, чрезмерности нагрузок.
* Постарайтесь не взваливать на первоклассника все нагрузки сразу: «Драмкружок, кружок по фото, а ещё и петь охота…» или, как сейчас: «музыка, изо, английский, теннис…» - может выдержать далеко не каждый.
* Трудный день позади… Не забудьте перед сном посидеть с ребёнком, рассказать сказку, спеть песенку, погладить. Всё это успокаивает, помогает снять напряжение, старайтесь не вспоминать неприятности, не выясняйте отношений, не корите за неудачи.

Только мы, взрослые, можем сделать каждый новый день спокойным, добрым, только мы можем помочь своему ребёнку вырасти не задёрганным неврастеником, а здоровым и уверенным в себе человеком. Нам только нужно помочь ему.

D:\МАРИНА\MEDIA\CAGCAT10\j0299125.wmf