***Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников***

* Будите ребѐнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дѐргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали";
* Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаѐтся, это не вина ребѐнка;
* Не отправляйте ребѐнка в школу без завтрака;
* Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
* Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребѐнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребѐнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займѐт много времени;
* Если увидите, что ребѐнок огорчѐн, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всѐ сам;
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребѐнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещѐ лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
* Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребѐнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всѐ получится! Давай разберѐмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается) - необходимы;
* В общении с ребѐнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...";
* Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребѐнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребѐнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
* Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребѐнка;
* Будьте внимательны к жалобам ребѐнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
* Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребѐнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.