***ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ***

**( Адаптация ребенка в первые школьные дни)**

* Будите ребенка спокойно, проснувшись он должен увидеть вашу улыбку и слышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.
* Спешить и торопить ребенка не следует. Умение рассчитывать время - Ваша задача, и если плохо удается. Это не вина ребенка.
* С утра ребенку надо обязательно позавтракать, ему придется много поработать перед школьным завтраком.
* Исключите из лексикона такие выражения (особенно перед уходом в школу): «Смотри не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т.п.
* Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивая на него тысячу вопросов. Дайте ребенку расслабиться (вспомните, как вы себя чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, выслушайте его - это не займет много времени.
* Если ребенок огорчен, но молчит. Не пытайтесь его разговорить, пусть успокоится, тогда сам все расскажет.
* Выслушав замечания учителя, не спешите устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать две стороны и не торопиться с выводами.
* После школы за уроки рекомендуется садиться после 2 -3 часового отдыха ( в первом классе хорошо бы поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
* Не стоит делать все уроки в один присест, после 15-20 мин занятий необходимы 10 - 15 мин отдыха, лучше если это будут подвижные игры.
* Во время приготовления уроков, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ( « Не волнуйся, все получится!», « Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!», похвала (даже если не все получается) - необходимы.
* В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты все сделаешь, то… » Порой условия становятся не выполнимыми вне зависимости от ребенка и вы можете оказаться в очень сложной ситуации
* Постарайтесь найти в течении дня, хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на телевизор, домашние заботы, общение с другими членами вашей семьи. В этот момент важнее всего ЕГО дела, заботы, радости и неудачи.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей - там вы можете найти много полезного.
* Помните, что в течении учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6недели, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию здоровья.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
* Учтите, что даже «совсем большие» дети очень любят сказки перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

**Завтра новый день, и Вы должны сделать, все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить и без нервотрепки и нотаций.**