

Советы родителям в период адаптации первоклассников

1. **Поддержите в ребенке его стремление стать школьником.** Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
2. **Обсудите с ребенком те правила и нормы,** с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**
4. Составьте вместе с первоклассником **распорядок дня, следите за его соблюдением.**
5. **Не пропускайте трудности,** возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
6. **Объясните правила и нормы,** которым нужно следовать в школе и помогите ребенку усвоить их важность. Поддерживайте своего первоклассника во всех трудностях, с которыми он встретится в школе, и дайте ему осознать, что каждый имеет право на ошибку. Ошибки на то и ошибки, чтоб их исправлять, а не сдаваться.
7. Пусть **день первоклашки начинается с вашей улыбки и ласковых слов.** Будите его спокойно, не дёргайте, не укоряйте за оплошности, даже, если "вчера предупреждали...".
8. **Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.** В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.
9. **Никогда не прощайтесь с ребёнком "предупреждая", "требуя":** "Веди хорошо и чтоб без замечаний!", "Смотри, чтоб без двоек, - иначе папа рассердится!" Лучше пожелайте ребёнку доброго дня и не поскупитесь на несколько приятных слов – для ребёнка это показатель и ощущение вашей поддержки в течении учебного дня
10. **После школы встречайте первоклашку с улыбкой и приветствием,** навсегда забыв фразы: *"Что сегодня получил?", "Как вёл себя?"*. Кроме страха и привычки лгать, подобные фразы ребёнку ничего не дают. Лучше заменить их на: *"Как день прошёл? Что интересного узнал? С кем подружился? Кому помог?"*. Благодаря подобным вопросам, ребёнок чувствует вашу поддержку, внимание и заинтересованность в его жизни.
11. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. **У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий**
12. **Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок.** Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

13. Помните, что **ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут**. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.
14. Начинать выполнение рекомендательных заданий, если таковые есть, **лучше с письма**. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.
15. Компьютер, телевизор и любые **занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день** — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
16. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, **не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу**.