***Обратите внимание!***

***Рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе***

***КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ***

     Чтобы обучать и воспитывать ребенка, мало представлять себе чему вы хотите научить его. Необходимо вникнуть в душевный мир ребенка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Здесь трудно дать какие-либо ре­комендации.

      Однако чтобы уход за ребенком и его воспитание не напоминали бесцель­ную суету, чтобы уберечь родителей от некоторых, к сожалению, очень распространенных ошибок, предлагаем несколько советов. Прочтя их, подумайте, какие для вас и вашей се­мьи наиболее приемлемы. Попробуйте выполнять хотя бы их. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

**Итак, некоторые практические рекомендации:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | ***Будите ребенка спокойно***, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услы­шать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». |
| 2. | ***Не торопите.***Умение рассчитать время - ваша задача, и если  плохо удается, то это не вина ребенка. |
| 3. | ***Не отправляйте ребенка в школу без завтрака***, до школьного завтрака ему придется много поработать. |
| 4. | ***Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая***: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него трудный день. |
| 5. | ***Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?»*** Встречайте ребенка после школы спо­койно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени. |
| 6. | ***Если видите, что ребенок огорчен***, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоить­ся, тогда и расскажет все сам. |
| 7. | ***После школы не торопитесь садиться за уроки***, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов. |
| 8. | ***Не заставляйте делать все уроки в один присест***, после 15-20 минут занятий необхо­димы 10-15 - минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными. |
| 9. | ***Во время приготовления уроков не сидите над душой***, дайте возможность ребенку работать самому, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, под­держка: «Не волнуйся, все получиться!»,   «Давай разберемся вместе!», «Я тебе  помо­гу!», похвала (даже если очень получается) необходимы. |
| 10. | ***В общении с ребенком старайтесь избегать условий***: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете ока­заться в очень сложной ситуации. |
| 11. | ***Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса***, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи. |
| 12. | ***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 найдете много полезного. |
| 13. | ***Помните, что в течение учебного года есть критические периоды***, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 не­дель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), середина второго триместра (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра. В эти периоды следует быть особенно внимательны к состоянию ребенка. |
| 14. | ***Будьте внимательны к жалобам ребенка*** на головную боль, усталость, плохое со­стояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы. |
| 15. | ***Учтите, что даже «совсем большие» дети*** (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 -летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно ус­нуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.д. |

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