**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

4. 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.

5.Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

7. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.

8. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

9. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходима.
10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то …"

11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

12. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

13. Помните, что в течение 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 ребёнка.

14. К жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние будьте внимательны!

15. Даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) 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.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

1. Ваш ребёнок уже школьник. Помогите ему осознать новую жизненную ситуацию, новые социальные роли. Помогайте ему в трудных ситуациях, а когда он сам справляется, не мешайте развитию его самостоятельности.

2. Определите общие интересы. Это могут быть совместные творческие дела, поездки по достопримечательным местам, спорт, решение домашних проблем.

3. Приобщайте ребёнка к экономическим проблемам семьи. Постепенно приучайте его ориентироваться в семейном бюджете. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг его обязанностей. Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите в магазин вместе.

4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка, особенно в присутствии посторонних. Постарайтесь наказывать его за проступок с любовью, а не с гневом и негодованием. Уважайте чувства и мнение ребёнка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя и воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».

5. Научите ребёнка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками или взрослыми, внимательно слушайте его и никого не осуждайте. Искренне интересуйтесь его делами, только так Вы можете сформировать у него правильную жизненную позицию.

6. Говорите с ребёнком на разные темы. Развивайте речь и умение рассуждать – это залог хорошей учёбы. Были в театре (цирке, кино) - пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задайте вопросы, чтобы ребёнок чувствовал, что Вам это действительно интересно.
7. Отвечайте на вопросы ребёнка. Это развивает познавательный интерес.

8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами ребёнка. Вспоминайте чаще себя в его возрасте.

9. Чаще поощряйте Вашего ребёнка. На жалобы о том, что что-то ещё не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно ещё раз попробовать». Если ребёнок рассказывает о хорошем поступке или полученной им высокой отметке, говорите: «Я очень рада!» Но не следует применять слова похвалы-оценки: «Ты у меня такой молодец!» Систематичность подобных фраз может сделать ребёнка зависимым от похвалы и привести к развитию комплексов в старшем возрасте. Глобальные оценки вредны как детям, так и взрослым.

10. Не стройте взаимоотношения с ребёнком на запретах. Согласитесь, они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, доводы Ваших требований, если возможно, предложите альтернативу. Уважение к ребёнку сейчас – фундамент уважительного отношения к Вам в настоящем и будущем.

**МАМАМ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

1. Ваш ребёнок лучший в мире, т.е. такой же хороший, как и все остальные дети.

2. Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей, при детях, во имя детей – никого, и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным , а добрым и обходительным.

3. Не пугайте ребёнка необходимостью читать, и может быть, он полюбит книги.

4. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.

5. Разрешайте ребёнку голодать от завтрака до обеда, это его сделает здоровым и весёлым.

6. Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.

7. Чаще веселитесь, пойте красивые песни, приголубливайте своих детей, делайте вместе с ними что-нибудь, не ленитесь отдавать им частицу своей души, и у вас всё получится.

8. Не мучайся, если что-то не можешь сделать для своего ребёнка, но мучайся, если можешь, но не делаешь.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным, и взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который ещё пока с тобой! Если ребёнок много видел, много понял, во много поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот есть человек!

**О причинах медленной адаптации в 5 классе:**

* Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.
* Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассников пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
* Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удаётся уделить всем необходимое внимание.

 Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни. Совместными усилиями мы с вами, уважаемые родители, сможем помочь нашим детям пережить этот сложный период.

**Рекомендации для родителей.**

* Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребёнка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
* Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребёнок. Неформальное общение со своим ребёнком после прошедшего школьного дня.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
* Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
* Учёт темперамента ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
* Предоставление ребёнку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля над его учебной деятельностью.
* Поощрение ребёнка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребёнка.
* Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребёнка.

 Простые правила

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребёнка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила и с их помощью готовить ребёнка к взрослой жизни.

* Не отнимай чужого, но и своего не отдавай.

Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.

Не дерись без причины.

Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

Играй честно, не подводи своих товарищей.

Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.

Из-за отметок не плачь, будь гордым.

С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

Старайся быть аккуратным.

По чаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.

Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!

Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

 Очень хорошо, если вы, уважаемые родители, поместите эти правила в комнате или рабочем уголке своего ребёнка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребёнка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие – нет, и почему.

 **И очень хочется пожелать вам, уважаемые родители, чтобы вы придерживались золотых правил воспитания!!!**

***Золотые правила воспитания***

*1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.*

*2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.*

*3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.*

*4. Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.*

*5. Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.*

*6. Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.*

*7. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.*

*8. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.*

*9. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.*

*10. Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.*

 **Рекомендации психолога родителям учащихся
1-4 классов:**

1.   Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку и т. д.

2.   Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.

3.   Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю оставшуюся жизнь приходится только 10%.

4.   Покупайте и дарите книги, пластинки, картины. Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.

5.   Помогайте ребенку выполнять трудные задания, предлагайте выход из сложной ситуации, но не забывайте давать ему возможность самому найти выход, решение, совершить поступок.

6.   Будьте доброжелательными к одноклассникам, не запрещайте делать вместе уроки, так как замечено, что индивидуально предпочитают работать отличники, а средне- и слабоуспевающим нравится заниматься парами, группами. К тому же известно: тот, кто учит, учится сам.

7.   Активно слушайте своего ребенка, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.

8.   Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное, положительное отношение к школе.

9.   Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.

**ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ:**

* Если ребенка постоянно **критикуют** — он учится **ненавидеть.**
* Если ребенок живет во **вражде**, он учится — быть **агрессивным**.
* Если ребенка **высмеивают** — он становится **замкнутым**.
* Если ребенок растет в **упреках** — он учится жить с **чувством вины**.
* Если ребенок растет в **терпимости** — он учится **понимать** других.
* Если ребенка **хвалят** — он учится быть **благородным**.
* Если ребенок растет в **честности** — он учится быть **справедливым**.
* Если ребенок растет в **безопасности** — он учится **верить** в людей.
* Если ребенка **поддерживают** — он учится **ценить** себя.
* Если ребенок живет в **понимании и дружелюбви** — он учится н**аходить любовь** в этом мире.

 **Памятка для родителей**

**«Как помогать ребёнку в приготовлении домашних заданий»**

1. Посидите со своим ребёнком на первых порах выполнения домашних заданий. От того, насколько спокойными и уверенными будут его первые шаги, зависит его будущие школьные успехи.

2. Если у вашего ребёнка не сформирована привычка делать уроки. Формируйте у него эту привычку спокойно, превратите ритуал начала выполнения уроков в увлекательную игру, напоминайте об уроках без криков, будьте терпеливы.

3. Оформите рабочее место ребёнка, поставьте красивый и удобный стол, повесьте лампу, расписание уроков, интересные стихи и пожелания школьнику перед началом выполнения уроков.

4. Учите выполнять уроки только в этом рабочем уголке.

5. Объясните ребёнку главное правило учебной работы – учебные принадлежности должны всегда находиться на своём месте. Постарайтесь привести в пример своё рабочее место.

6. Постоянно требуйте от ребёнка приведения в порядок рабочего места после выполнения уроков. Если ему трудно это делать или он устал, помогите ему. Пройдёт немного времени, и он будет сам убирать своё рабочее место.

7. Если ребёнок в вашем присутствии делает уроки, пусть сформулирует вам, что он должен сделать. Это успокаивает ребёнка, снимает тревожность. Некоторые дети считают, что они задание не так поняли и испытывают страх, ещё не начав это задание выполнять.

8. Если ребёнок что-то делает не так, не спешите его ругать. То, что вам кажется простым и понятным, для него пока кажется таинственным и трудным.

9. Учите вашего ребёнка не отвлекаться во время выполнения уроков, если ребёнок отвлекается, спокойно напоминайте ему о времени, отведённом на выполнение уроков.

10. Если ребёнок выполняет письменные задания, обращайте больше внимания на то, чтобы он писал чисто, без помарок, с соблюдением полей.

11. Не заставляйте своего ребёнка многократно переписывать домашнее задание. Это подорвёт ваш авторитет и его интерес к школе и учению.

12. Старайтесь, как можно раньше приучить ребёнка делать уроки самостоятельно и обращаться к вам только в случае необходимости.

13. Научите его выполнять домашние задания с удовольствием, без раздражения*.*