*Автор: педагог-психолог*

*МБОУ «Ивановская средняя школа*

*Салаватова Ольга Александровна»*

**Советы родителям первоклассников.**

В период адаптации к новой социальной роли, каждому человеку необходим определенный алгоритм действий. У ребенка, который поступил в школу, еще нет четкого приспособления к новой роли и понимания всей требовательности от юного ученика. Построение формирования механизма приспособления к новым условиям, требованиям, людям, зависит как от педагогов, так и от родителей. Так как педагоги по роду своей деятельности осведомлены о работе с начинающими школьниками, поэтому, хотелось бы предложить советы для родителей первоклассников.

1. Ребенок, который посещал ДОУ, уже знаком с четким режимом дня, и поэтому раннее пробуждение будет для него привычным делом. Для тех, кому такой режим является первоначальным, то рекомендуется пробуждение за 15-20 минут до того, как ему на самом деле нужно проснуться. Применяйте при этом ласковые и нежные слова, которые настроят на позитивное настроение на целый день.
2. Не игнорируйте утреннюю зарядку. На первое время будет достаточно 5-7 минут, а в дальнейшем увеличивайте время до 15-20 минут. Не стоит сильно перегружать сонного малыша – разминка тела и легкая растяжка будет достаточными упражнениями. В комплексе было бы хорошо – освежающий душ. А затем – завтрак!
3. По дороге в школу, старайтесь говорить о хорошем и позитивном. Не читайте нотаций ни утром по дороге в школу, ни после того, как забираете ребенка из школы. Постарайтесь обойтись без них. Подбодряйте каждый раз своего малыша. Говорите о своей вере в его успех.
4. После того, как вы забрали ребенка из школы, всегда интересуйтесь тем, как прошел его день, что нового, с кем общался, играл и т.д.

Придя домой, не садите своего первоклассника за компьютер или телевизор. Постарайтесь, чтоб ваш ребенок поспал или просто полежал на кровати минут 20-30.

1. Пришло время делать уроки. Главное помнить важное правило: «Заниматься без перерывов нельзя!!!» 20 минут занятия должны смениться 10 минутным отдыхом. За этот период ребенок должен быть активным. Предложите ему показать упражнения, которые учитель проводит на физкультминутке во время уроков. Таким образом, вы покажете значимость ребенка для вас и повысите его самооценку.

Не затягивайте с выполнением домашнего задания до позднего вечера. Работоспособность ребенка активная до 19-00, в дальнейшие часы она быстро снижается. Не заставляйте ребенка и не повышайте на него голос. Выполняйте уроки не более 1,5 часов и обязательно помните про физкультминутки.

1. Соблюдайте ритуал укладывания ребенка спать. Помните, что для ребенка важна стабильность. Если вы перед сном принимали ванную, а затем читали сказку, то не нарушайте эту последовательность. Укладывайте своего юного школьника спать не позднее 21-00 часов и не нагружайте его активными играми или тяжелой пищей перед сном.

Стабильный ритуал для вашего ребенка будет служить ниточкой для того, чтобы справляться с предстоящими стрессами.

1. Не нагружайте первоклашку дополнительными секциями или кружками, если, конечно же, он сам не попросит вас об этом. Важная задача в настоящее время – адаптация к школе.

Помните, что вы должны подбадривать своего малыша, вселять в него веру в большую победу.

**Хвалите ребенка и помогайте ему во всем!!!**

**Основные рекомендации родителям.**

* Не требуйте от ребенка все и сразу. Помните – ваш ребенок на пути формирования своих знаний, умений и навыков. Если он в чем-то не может разобраться, помогите ребенку.
* Соблюдайте правильный режим дня.
* Слушайте своего ребенка.
* Не сравнивайте своего малыша с другими детьми. Сравнивайте и оценивайте его поступки. Хвалите за любые, даже не значительные на ваш взгляд достижения.
* Проявляйте искренний интерес к его школьным делам и не только. Постарайтесь научить ребенка делиться с вами его проблемами. Вы должны терпеливо слушать, а затем обсуждать сложившиеся ситуации с другими ребятами или педагогами.
* Не критикуйте и не отчитывайте своего ребенка, а особенно в присутствии третьих лиц. Это может отдалить вас друг от друга, а также снизить его самооценку и пагубно повлиять на его дальнейшее психоэмоциональное развитие
* Помните, что ваш ещ1 совсем юный первоклассник, но уже личность!!!