

### **Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников**

1. Будьте ребёнком 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)- необходимы.
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. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
15. Учтите, что 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, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

### **Советы матерям.**

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, 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 не можешь сделать для своего ребёнка, но мучайся, если можешь, но не делаешь.
9. Умей любить чужого ребёнка. 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!