**Родителям первоклассников**

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

**Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.**

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - ***это правильный режим дня***. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и **ГЛАВНОЕ** - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила. Пробуждение Ребёнок может испытывать чувство неприязни к родителю, который постоянно тормошит его, стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником, пусть это будет его личный будильник, поддерживая проявления его личной ответственности своей похвалой и иногда дружественными напоминаниями. Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Можно включить музыку или детское радио, где ведущие предлагают перед школой сделать зарядку. Сделаете её вместе с ребёнком. Это сблизит Вас и зарядит положительными эмоциями на целый день. Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу".

**Выход в школу**

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, перекус, очки или что-то ещё, лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся сразу после уроков", чем "После школы сразу домой!".

**Возвращение из школы**

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был нелёгким? Ты рад, что пришел домой?").

**Пришёл из школы**. Юному ученику необходимо сначала пообедать и отдохнуть от учебной деятельности. Отдыхать желательно на свежем воздухе, в активных играх, в движении, а не у телевизора и компьютера. Оптимальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 1,5 - 2 часов. А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе! Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно- двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных. Есть много и таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

**Лучшее время для приготовления уроков** - 15-16 часов. Через каждые 25- 30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдаляют утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных, затем переходить к более трудным, т.к. внимание и мышление включаются не сразу, а постепенно. Больной вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время.

**Пора спать**

Для того, чтобы у младшего школьника работоспособность была высокой, память и внимание - устойчивыми, очень важно соблюдать «сонные» правила: вовремя ложиться (в 21 час!), перед сном не играть в шумные игры, не смотреть долго телевизор, исключить нравоучения.

Младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить, показать, что Вы понимаете ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА**

1) Чаще высказывайте свои тёплые и ободряющие чувства к ребёнку («Я уверен, у тебя всё получится!», «Радуюсь, что ты сегодня сам подготовился к школе», «Я доверяю тебе», «Мне приятно, что ты это слово написал правильно» и т.д.), чаще обнимайте своих детей и признавайтесь в своей любви.

2) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми;

3) Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Замечательно, когда учёба в школе сочетается с деятельностью вне школы, где ребёнку интересно и он чувствует успешность (спорт, танцы, музыка, творчество).

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных заботах и делах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Ваш ребёнок пошёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то сразу не получаться, ребёнок имеет право на ошибку.

Родителям следует ***терпеливо*** ждать успехов, чтобы не вызывать у школьника негативного отношения к школе, тревожности, которые являются одним из основных факторов снижения мотивации школьников на учебную деятельность.

Эмоциональная поддержка помогает первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

**Как это можно сделать?**

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.

2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка, смещая своё внимание с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

3. Подчеркивать, выделять в качестве особо значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. Хвалите его деятельность, старания, а не самого ребенка. («Мне нравится твой рисунок». «Я вижу, как ты здорово построил город из конструктора» и т.д.) Не желательно отправлять ребенка одновременно в первый класс и какую- то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6-7-летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, здоровье может ослабиться, возникнуть повышенная тревожность. 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.

**УЧИТЕЛЬНИЦА**

Учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для ребенка, особенно в первое время,- "самая-самая", и ваше уважительное отношение к ее требованиям очень поможет ребенку в обретении собственной уверенности в статусе ученика. Критерии того, "что можно" и "что нельзя", чаще определяются учителем, поэтому не сердитесь, если в ответ на свое требование услышите: "А Софья Петровна сказала, что так нельзя". Софья Петровна - высший авторитет, перед которым порой меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: если Ваш малыш попросил вас что-то подготовить к школе, а вы по какой-то причине не сделали этого, для вас не должна быть неожиданной бурная реакция и даже слезы. Вы же сами требуете серьезного отношения к школе, и ребенок не умеет разделить, что значимо, что нет, для него одинаково значимо все: чистая тетрадь и цветные карандаши, спортивная форма и цветок, который вы обещали принести в класс. **Успехов во взаимопонимании с Вашими детьми и хороших результатов в учебной деятельности, дорогие родители!!!**