**Как помочь ребенку психологически преодолеть первые трудности в школе без вреда для его здоровья?**

# 

# Памятка для родителей первоклассников

* **Не перегружайте ребенка.** Не пытайтесь дать ему все и сразу. Дайте первокласснику возможность побыть ребенком. Лишние кружки и секции, скорей всего приведут к повышенной утомляемости, и как следствие – к снижению работоспособности, раздражительности, проблемам со здоровьем.
* **Продлёнка.** Всеми способами постарайтесь ее избежать, хотя бы в течение первого полугодия. Не потому, что это плохо. Нет. Она здорово выручает в безвыходных ситуациях. Но в период адаптации первоклассников к школе пребывание в группе продленного дня становится дополнительным фактором физической и эмоциональной перегрузки ребенка.
* **Режим дня школьника.** Не нужно сразу после школы заставлять ребенка писать, читать и как бы то ни было заниматься. Отправьтесь на прогулку, дышите свежим воздухом, бегайте, прыгайте, отвлекайтесь. Обязательным пунктом в режиме дня первоклассника должен быть дневной сон. Вечером ограничьте активные игры, а также время, проведенное у телевизора и компьютера. Уложите ребенка не позже 9 часов вечера.
* **Хвалите его.** «Грязь» в тетради, невыученный стих, двойка по поведению – все это не идет ни в какое сравнение с тем, что от вашей строгости и непонимания ребенок навсегда перестанет верить в себя. Именно сейчас у него складывается собственное мнение о себе как члене коллектива. Поддержите его, выслушайте, возможно, советом помогите наладить отношения со сверстниками.
* **Не ругайте первоклассника за неудачи.** Чем больше вы будете наседать на него, тем более он будет зацикливаться на своих проблемах.
* **Уделяйте серьезное внимание детским рассказам о школе.** Даже если что-то показалось вам не таким уж важным, для вашего ребенка может много значить. Замечая вашу заинтересованность его делами и проблемами, ребенок чувствует вашу поддержку. А вы, тем самым, можете из разговора сделать вывод о том, как проходит процесс адаптации к школе и нужна ли ваша помощь.
* **Прислушайтесь к ребенку.** Обратите внимание на настроение ребенка до школы и после школы, на аппетит, на общее состояние. Если вы заметили, что ваш ребенок утром не хочет идти в школу, стал конфликтным, начал быстро утомляться, плохо есть - это уже первый звоночек о том, что процесс адаптации к школе идет не совсем хорошо. Если ситуация затянется, возможно, придется обратиться к школьному психологу.
* Психологический комфорт. Постарайтесь сделать так, чтобы все, что касается школы, вызывало у ребенка положительные эмоции. Будь то выбор пенала или утренняя прическа, завтрак или торопливая дорога к школе, оставайтесь доброжелательными и спокойными, любящими и заботливыми.