**Родителям первоклассников**

Уважаемые родители! Период адаптации – очень сложный и важный этап для вашего ребенка-первоклассника. Обычно он длится от одного до трех месяцев, но бывает, что затягивается и на более длительный срок. У очень многих детей наблюдаются в это время различные психологические нарушения: некоторые из них очень шумны, крикливы, с учителями ведут себя довольно развязно; другие, напротив, зажаты, скованны, излишне робки. Бывают и нарушения сна, аппетита, различные капризы. Все эти отклонения связаны с огромной нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, ведь требования к нему резко увеличиваются.

Родители должны быть особенно внимательны к ребенку в период адаптации к школе. Рекомендации самые, что ни на есть банальные: полноценный отдых первоклассника с обязательными прогулками на свежем воздухе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами, спокойный 10-часовой сон (достигается фиксированным отходом ко сну).

Не загружайте новоиспеченного ученика внешкольными занятиями- кружками, секциями.

Дома – без оценок. Помните, что многие впоследствии гениальные люди не отличались большими успехами в начальной школе.

Поговорите с ребенком и объясните, что он уже взрослый и что в школе обращаться с ним будут не только так, как он привык раньше.

Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребенком до школьного занятия. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребенка самостоятельно отпирать и запирать дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.

В школу будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

При прощании не напутствуйте ребенка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Лучше будет, если вы пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдете несколько ласковых слов. У вашего первоклассника впереди трудный день.

Встречайте после школы ребенка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

Чаще разговаривайте о вашем ребенке с учителем. Выслушав его замечания, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребенка.

Старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то…». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависят от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будите принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, разговоры с другими членами семьи.

Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребенком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего – это показатели утомления и трудностей в учебе.