Уважаемые родители первоклассников!

Вот Ваш ребенок стал школьником. Искренне поздравляем Вас с этим событием.

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других — одну четверть, у третьих — растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Чтобы облегчить процесс адаптации, прислушайтесь к нашим советам.

1. **Строго следите за соблюдением режима дня:** ребенок должен не менее двух часов в день проводить на свежем воздухе, спать не менее 10 часов в сутки (отходить ко сну при этом не позднее девяти часов вечера), при необходимости можно организовать еще и дневной сон.

С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите:»Доброе утро», -и собирайтесь в школу без суеты.

Придя в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают.

Встречая ребенка после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел самостоятельно потрудиться, без вас. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте. Дело в том, что в возрасте 6-10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых. Они чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание , почувствовать себя нужными и любимыми. Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

Не переусердствуйте в выполнении д/з. (30 мин.) количество не всегда переходит в качество!

2. **Не старайтесь заполнить все свободное время ребенка занятиями в кружках, секциях и студиях.** Выберите что-то одно, ведь ребенок должен иметь время для игр и роста.

3. **Ограничьте время просмотра телепередач** (не более 30 минут в день) и время компьютерных игр (не более 20 минут в день), так как для ребенка это не отдых, а дополнительная нагрузка. Лучше организуйте подвижные игры на воздухе. Старайтесь полностью оградить ребенка от просмотра триллеров и крутых боевиков, так как это пагубно сказывается на нежной психике ребенка.

4. **Следите за состоянием здоровья ребенка.** Усталость, вялость, разбитость, возбудимость, частые головные боли, обострение хронических заболеваний, ухудшение аппетита, нарушение сна – все это тревожные симптомы, на которые следует обращать внимание. В то же время не поощряйте “любование” ребенка своими болезнями, не позволяйте ему спекулировать этим.

5. **Постарайтесь установить добрые отношения с учителем.** Поверьте, что он заинтересован в том, чтобы Ваш ребенок максимально реализовал свои способности. Высказываясь неодобрительно об учителе, Вы подрываете и свой авторитет: ребенок не понимает, как же может в таком случае “добрая мама” оставлять своего ребенка на целый день со “злой учительницей”.

6. Старайтесь интересоваться не только учебными успехами ребенка, но и тем, как складываются его отношения с друзьями. Рассказывайте ему о своем опыте в этой области, но никогда не вмешивайтесь в детские ссоры, это очень помешает формированию социальных навыков Вашего ребенка.

Гораздо важнее научить ребенка простым правилам детского общежития

7. Не всегда ребенок оправдывает ожидания родителей.

Всем родителям нелишне знать, что все мы грешны высокими амбициями и ожиданиями по отношению к своим чадам. Детям бывает очень сложно дотянуться до той планки, которую мы ставим. Проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!». Гораздо сложнее помогать ребенку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи.

Его школьные успехи ни в коем случае не должны влиять на отношение к нему. В противном случае ребенок не понимает, почему родители “перестали любить его”, и обрушивает свой гнев на школу.

8. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, это ведет к озлоблению, формированию неуверенности в себе.

Помните, ребенок имеет право на ошибку!

9. И наконец самое главное: любите своего ребенка, чаще говорите ему о своих чувствах, учите его любить людей и выражать любовь и уважение к ним.

Желаем Вам терпения и сил в нелегком деле воспитания!
При необходимости будем рады помочь Вам.

Психолог МАОУ «Лицей № 102 г. Челябинска»
Пелихова И.В.