**Советы психолога родителям первоклассников.**

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку – это ваше внимание.

Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что-то делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях « в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.

Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Особенно это важно для детей, не посещавших детский сад. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.

Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести « обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.

Совет шестой:мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит третьвозможных неприятностей ребенка. Школьные успехи важны, но это не вся жизнь вашего ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями.

**В помощь родителям для адаптации ребенка:**

### Научите ребёнка простым действиям, которые обязательно помогут ему в затруднительных ситуациях.

1. Если ты чего-то не понял – подними руку и спроси учителя.
2. Если не успеваешь выполнить задание – позови учителя и скажи об этом, скорее всего сможешь доделать после уроков.
3. Если хочешь в туалет – подними руку, спроси «Можно мне выйти?». Если учитель спросит: «Зачем?», так и скажи: «В туалет». Как показывает практика, этот момент очень важен и волнителен для первоклассников.
4. К уроку готовься заранее на переменке, чтобы не отвлекаться во время урока.

*Процесс адаптации первоклассника к школе проходит в три периода.*

1. *Физиологическая «буря», длится 2–3 недели. Все системы организма ребёнка работают с большим напряжением, в условиях экстремальной нагрузки. Поэтому ребёнок может плохо спать, быть раздражительным или суетливым, плакать «без повода». Уважаемые родители, наберитесь терпения в этот непростой период! Первоклассник сейчас нуждается в максимальном понимании и спокойствии с вашей стороны.*
2. *Период неустойчивого приспособления. Организм ребенка уже не реагирует столь бурно на новые воздействия, а ищет и находит оптимальные варианты реакций, учится экономно расходовать свои ресурсы.*
3. *Период относительно устойчивого приспособления, 6–8 недель. Организм ребенка находит наилучшие реакции на нагрузку, учится справляться с напряжением. Но и теперь нельзя сказать, что первоклассник окончательно приспособился. Потому что весь первый год обучения в школе – это испытание для ребёнка и его семьи.*

### *Соблюдайте режим дня*.

1. Сон первоклассника не менее 10 часов, то есть ложимся спать в 9 вечера, а встаем в 7 утра, это очень важный момент.
2. После уроков лучше всего погулять с ребенком, хотя бы около часа, до обеда. А вообще школьникам младших классов нужно гулять не менее 2–3 часа в день.
3. Обедаем и затем обязательно отдых. Это могут быть игрушки, настольные и подвижные игры.
4. Время, когда ребёнку удобно делать уроки, оно очень индивидуально, но не позднее 18-ти часов. На приготовление домашнего задания не должно уходить более получаса.
5. После домашних заданий можно отправиться в кружок или секцию, заодно и прогуляться. Вечером принимаем тёплый душ. Хорошее правило: выпить теплого молока или фруктового сока – и в постель. Перед сном ни в коем случае не надо обсуждать проблемы и неудачи прошедшего дня.

*Бывает так, что днём ребёнок приходит вялый, а к вечеру он весел и активен, готов прыгать и скакать, но только не ложиться спать. Дорогие родители, не обманывайтесь – на самом деле ваш первоклассник просто перевозбужден. Чтобы снять это напряжение перед сном полезно погулять сразу после ужина, то есть около 19:30.*

*Другой хороший вариант – тёплая ванна с хвойным экстрактом или эфирным маслом лаванды, а также массаж спинки, ног и рук ребёнка ласковыми мамиными руками. Для массажа также хорошо использовать эфирные масла умиротворяющего действия: лаванда, апельсин, сосна (несколько капель эфирного масла на 50 мл основы), если у ребёнка нет аллергии. Очень благотворно действуют перед сном спокойные настольные игры, семейное чтение, общение в спокойной обстановке. Но не заставляйте читать ребенка в одиночестве – это воспринимается как наказание.*

***Организуйте рабочее место.***

Это должен быть письменный стол с хорошим освещением, местом для тетрадей и учебников. Объясните ребёнку, как важно поддерживать здесь порядок.

Вместе с ребёнком приобретайте школьные принадлежности, обсуждайте и обязательно учитывайте, что ему нравится, не забывая рекомендации учителя.

***Изучите маршрут до школы.***

Рассчитайте, сколько времени будет занимать дорога, отрепетируйте самостоятельные действия ребёнка, если он будет ходить в школу без вас. Обязательно уделите внимание правилам дорожного движения и поведения на улице.

***Приучайте ребенка к самостоятельности.***

Отрепетируйте самостоятельное одевание-раздевание школьной формы, договоритесь, что одежду и портфель ребёнок будет готовить с вечера, первое время, конечно, с вашей помощью.

Развивайте навыки положительного взаимодействия со сверстниками и со взрослыми.

В школьной жизни это один из ключевых моментов.