Рекомендации для родителей первоклассников.

Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в Вашей жизни. Поэтому не удивительно, что вы взволнованны не меньше своего ребенка, предлагаем Вам несколько советов, которые помогут успешно пройти адаптационный период в школе:

* Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали", как можно спокойно подготовьте ребёнка к новому учебному дню.
* Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, если ребенок отправится в школу голодным, то его учебная активность будет снижена. Даже если ребенку тяжело есть по утрам, предложите ему легкий завтрак, состоящий из каши, фруктов или йогурта.
* Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов, старайтесь настроить ребенка на позитивный лад, это даст ребенку уверенность в собственных силах.
* Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не выпытывайте, пусть успокоится, так он сможет описать Вам свои переживания и события дня спокойно и четко.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха ( ещё лучше 1,5 часа сна) для восстановления сил, не забывайте, что ребенок в детском саду привык к более легкому темпу работы и ему не так просто переключиться на новые условия. Помните, что самая низкая работоспособность с 14-16 часов.
* Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижны, для того что бы внимания ребенка было сконцентрировано и школьнику было проще выполнить задания.
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку выполнять задания самому, а если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы. Помните ребенок только начинает учиться и у него все получится, но только если вы окажите ему поддержку.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью проведете с ребенком, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
* Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка и проявите чуткость.
* Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние, зачастую такими жалобами ребенок пытается привлечь внимание.
* Наладьте взаимодействие с учителем, ведь Ваш ребенок проводит большую часть дня именно в школе, и учитель так же как и Вы стремится помочь ребенку адаптироваться.