**Рекомендации психолога**

**Памятка родителям первоклассника**

*Первый класс для малыша – это время действительно глубоких перемен. И взрослым нужно стремиться всеми силами поддерживать своего ребенка.*

**1. Ваш дом – его крепость.**

Постарайтесь не разводиться и не переезжать в другое место в первые полгода привыкания ребенка к школе. Не приглашайте пожить компании шумных родственников, и не записывайте ребенка на множество дополнительных занятий, если только он не посещал их ранее.

Помните, что в период привыкания **у ребенка должен быть налаженный ритм жизни** и должно быть место, где он может находиться, испытывая минимальное количество стрессов. И лучше, чтобы это был ваш дом!

**2. Спокойное утро.**

От того, как пройдет утро, в большой степени зависит и день. Будите школьника спокойно, пусть первое, что он увидит, проснувшись, будет ваша улыбка. **Не подгоняйте его, не дергайте по мелочам**.

Помните, что умение распланировать и рассчитать время – это пока еще ваша задача. Лучше вместе с ним соберите вещи с вечера, а с утра поднимите его на 20 минут пораньше, чтобы у всех был небольшой запас. И не забудьте про завтрак!

**3. Расставайтесь на позитивной ноте.**

Расставаясь у дверей школы, не вспоминайте былые грехи и не предупреждайте, что «если еще раз» будет двойка или звонок от Марь Ивановны… Лучше еще раз улыбнитесь и пожелайте ему удачи.

**4. Делу время, а потехе больше времени!**

Ребенку тяжело высиживать положенное число уроков. По статистике у многих детей к концу года ухудшается самочувствие. Чтобы помочь ему правильно распределить нагрузку, **старайтесь, чтобы он отдохнул в два раза больше, чем поработал**. Не забывайте о спорте.

**5. Дома лучше.**

Постарайтесь в первый год обучения избежать группы продленного дня. Гораздо лучше, если школьник будет вторую половину дня проводить дома, а не в школе.

**6. Проявите терпение.**

Ребенок пришел из школы, - не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте ему расслабиться. Если видите, что он огорчен, лучше позже в спокойной беседе попытайтесь узнать о причинах его беспокойства.

Однако, если он возбужден и жаждет сам рассказать вам последние новости, даже не успев снять ботинки, - не прерывайте его, отложите дела и послушайте. Много времени это не займет.

**7. Страна невыученных уроков.**

Не стоит сразу по приходу ребенка из школы засаживать его за уроки. Дайте ему отдохнуть 2-3 часа или, если это возможно, попытайтесь организовать ребенку 1,5 часовой дневной сон.

Когда ребенок делает уроки, не стойте у него над душой. Пусть делает их сам! Ваша дело помощь, а не выполнение.

**8. Слушайте обе стороны.**

Если к вам поступила жалоба от учителя, не торопитесь ругать ребенка. Мы взрослые люди и прекрасно знаем, что педагоги бывают разные и не всегда они дают объективную информацию. Выслушайте учителя и ребенка (отдельно друг от друга), и уже потом, **поняв ситуацию, принимайте решение**. По любому лучше разговаривать с ребенком на остывшую голову.

**9. Единство взглядов.**

Как и раньше очень важно решать детские вопросы без самого ребенка. Возможно, папа был троечником и хулиганом, а мама отличницей. Но не стоит выяснять, что лучше на глазах у своего чада. Лучше выработайте единую тактику общения с ним всех членов семьи. **Все разногласия должны быть оставлены за дверью.**

**10. Сложные периоды учебного года.**

Знайте, - в течение учебного года **есть несколько критических периодов, когда учиться заметно сложнее**, и утомление у ребенка наступает гораздо быстрее. Это первые четыре недели учебного года, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

**11. Ваше внимание.**

И школьнику нужно внимание мамы и папы. Не забывайте выделять для него время, не обремененное домашними делами и просмотром телевизора. Собирайте конструкторы, рисуйте, гуляйте, читайте книжки, - делайте что хотите, но делайте это с удовольствием!

И не забывайте, что даже большие детки любят, чтобы им почитали сказку, посидели с ними перед сном, обняли их и поцеловали. Все это помогает снять напряжение после долгого «рабочего дня»