

Памятка для родителей

- **Поддержите** в ребенке его **стремление стать школьником**. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. **Обсудите** с ребенком те **правила и нормы**, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок **пришел** в школу, чтобы **учиться**. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- **Составьте** вместе с первоклассником **распорядок дня**, следите за его соблюдением. **Режим** основан на закономерностях, по которым живет организм. Полноценный сон и питание, прогулки, посильная физическая нагрузка (упражнения, игры, интересная домашняя работа), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему. Если соблюдать основные моменты режима, то нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.
- **Никогда не отправляйте** ребёнка одновременно в 1 класс и **музыкальную школу**, какую-то секцию или кружок (лучше это делать за год или во 2 классе). У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
- Ребенок, который пошел в школу, **преисполнится достоинства**, если у него появится **собственный будильник**, который он с вечера сам поставит на определенное время.
- Если вас что-то **беспокоит в поведении ребенка**, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение** первоклассника о своем **педагоге**.
- Меньше отвечайте за его пребывание в школе и **больше** - за пребывание **дома**. Дом теперь приобретает для ребенка гораздо большее значение, чем раньше.
- **Старайтесь** не демонстрировать возможностей ребенка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя **равным** другим, хотя бы в первом классе.
- Попробуйте **запомнить имена** учителей, одноклассников, их родителей. Иногда это может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах.
- Старайтесь не входить в магазины и не делать побочных дел по дороге в школу. Беседуйте с ребенком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят. То есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребенка.

- **Помогайте ребенку поддерживать связь с его дошкольной жизнью.** Зайдите вместе с ним в детский сад, чтобы поздороваться с воспитателями, рассказать о школе. Дайте покачаться на качелях. Загляните в гости к кому-то из соседских детей, с кем ваш ребенок дружил до школы.

- При занятиях дома необходимо учитывать закономерности работоспособности: дать время собраться, сосредоточиться – 3-5 минут (не торопите ребенка в этот момент, лучше проговорите с ним, что будите сейчас делать), не требовать приготовления всех заданий в один присест. Если видите, что ребенок отвлекается, крутится, подтягивается – дайте ему возможность передохнуть. Начинайте выполнение домашней работы с самого легкого предмета, затем переходите к выполнению самого трудного, а потом все остальное.

- Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он сможет выполнять сам, если делать дело с ним, а не за него.

- **Учите ребенка выражать свои чувства.** Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.

- **Хвалите ребенка.** Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

- Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков. Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.

- **Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.** Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

- И еще очень важно - уважение к миру ребенка. **Не заглядывайте в ранец без его ведома.** Он должен быть уверен, что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи, принадлежащие ему.

- Хорошо бы завести тетрадь для ежедневных записей или рисунков. В этой тетради он сможет описывать каждый свой день.