**Рекомендации педагога-психолога родителям первоклассников**

**Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:**

* Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
* Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
* Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.
* Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, подавайте витаминные препараты.
* Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
* Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

**Чтобы психологически адаптироваться к школе:**

* Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
* Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
* Покажите, что вы любите малыша.
* Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
* По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
* Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать целей.
* Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
* Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Ищите ответы в психолого-педагогической литературе, приводите примеры из жизни.
* Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.
* Учитель — непререкаемый авторитет.
* Спокойно воспринимайте замечания учителя в адрес ребёнка, внимательно выслушайте, спросите совета.
* Психологически поддерживайте ребёнка: будите его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как Вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!