**Памятка родителям первоклассников по адаптации их детей к школе.**

Уважаемые родители! Следование этим советам педагога-психолога поможет пройти адаптацию к школе наиболее безболезненно.

* Будите малыша в одно и то же время, спокойно и ласково, пусть его день начинается с Вашей улыбки и доброго слова.
* Не кричите, н торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это Ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка. Делайте всё в темпе, но не в второпях.
* Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание. Обязательна каша- она даст силы для роста и развития.
* Никогда не прощайтесь перед школой с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить строгих слов: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поскупитесь на несколько ласковых слов, можно поцеловать малыша или помахать ему рукой, важно, чтобы он чувствовал Вашу любовь и внимание к нему.
* Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть. Интересуйтесь деликатно, без угроз и страха.
* Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с Вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте. Поинтересуйтесь потом, но ненавязчиво и спокойно.
* Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил. Можно немного погулять, посильно помочь в домашних делах.
* Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть. Можно сделать лёгкую зарядку, спеть песенку.
* Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом. Никогда не критикуйте педагогов в присутствии ребёнка, а ребёнка- в присутствии друзей!
* Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях. Обязательно скажите на ночь добрые слова, поддержите и утешьте, если надо.

Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни, будет успешным в учёбе и найдет много друзей.

*Васильева Жанна Евгеньевна,* *педагог-психолог специально для родителей 1 «а» класса 2018-2019 года МБОУ СОШ с.Стегаловка.*

