**Памятка родителям**

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

* Составьте вместе с ребенком распорядок дня и следите за его соблюдением.
* Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.
* Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Первокласснику нужно спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ложиться спать ребенку нужно не позднее 22.00 часов.
* После школы ребенку обязательно нужно пообедать и отдохнуть.
* Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, подавайте витаминные препараты.
* Обязательны прогулки не менее 3 – 3,5 часов в день.
* Оборудуйте первокласснику спокойное и комфортное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Заведите правило, когда именно ребёнок должен делать уроки, и строго соблюдайте график. Первоклассник не должен целый час сидеть за уроками, не вставая – ему это физиологически и психологически не по силам. Делайте перерывы-пятиминутки каждые 15-20 минут, в это время играйте, прыгайте, бегайте и танцуйте – смените умственную деятельность физической.
* Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.

**Чтобы ребенок мог психологически адаптироваться к школе:**

* Помогите переориентации ребёнка с позиций дошкольника на позицию школьника: поддержите его стремление стать школьником, покажите значимость его нового положения и деятельности.
* Способствуйте формированию у ребенка высокой самооценки: акцентируйте внимание на том, что получается  у Вашего ребенка лучше всего, отмечайте любые его старания и достижения; справедливо и с уважением относитесь к его способностям в той или иной сфере; ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими более успешными детьми; обязательно учитывайте уровень его возможностей, требуя выполнения того или иного задания.
* Позволяйте ребенку самостоятельно принимать решения и поддерживайте его в этом. Только проверяя правильность принятого решения, исправляя ошибки, можно научиться быть ответственным и самостоятельным.
* Признавайте за ним право иметь собственное мнение и уважайте, когда он отстаивает его, даже если это приводит к спору и несогласию с Вами. Это не означает подрывание Вашего авторитета, но таким образом, он сможет научиться уважать свое мнение и мнение другого.
* Поддерживайте ребенка в его настойчивости пробовать снова и снова что-то выполнить через ошибки, если не получается с первого раза.
* Не ругайте его за ошибки, ни в коем случае не обесценивайте его усилия, если у него что-то не получается сразу.
* Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
* Покажите, что вы любите малыша. Как можно чаще обнимайте своего ребенка и говорите ему как важно и хорошо, что он есть в Вашей жизни, как ценны для Вас хорошие, дружеские отношения с ним и как Вы хотите достичь взаимопонимания с ним.
* 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.
* 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!