**Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.**

1.      Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано). Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не критикуйте  по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали»;

2.      Не торопите. Умение рассчитать время — ***ваша*** задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;

3.      Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;

4.      Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день;

5.      Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учиться, у него может что-то не сразу получаться. Это естественно. Каждый человек имеет право на ошибку;

6.      Не пропускайте трудности, возникшие у ребенка на первом этапе обучения;

7.       Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками;

8.      Не используйте  фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;

9.      Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;

10.  Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «нагоняй», постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;

11.  После школы не торопитесь садиться за уроки (задания), необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;

12.  Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным; Во время домашнего задания проводите физкультминутки, следить за осанкой ребенка.

13.  Во время приготовления уроков следите за спокойным тоном, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается)- необходимы;

14.  В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …»;

15.  Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;

16.  Оценивайте объективно возможности и способности своего ребёнка. Не сравнивайте его с другими детьми — только с ним самим. Например: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!» Такой подход будет ориентировать вашего ребёнка на собственное совершенствование.

17.Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние

**Рекомендации родителям  по формированию личности младшего школьника и развитию положительной мотивации обучения**

1.      Отмечайте школьные успехи, устраивая по этому поводу праздники.

2.       Обсуждайте его жизненные планы и ценности. Вопрос «Кем ты хочешь стать?»  должен быть дополнен «Как ты собираешься это сделать?». Предлагаете ребенку самостоятельно выбирать способы достижения цели.

3.       Встречайте ребенка спокойно, не спрашивайте: «Что ты сегодня получил?», спросите «Что узнал нового, что тебе больше всего запомнилось, чему научился?».

4.       Спрашивайте у ребенка: «Ты удовлетворен результатом?», вместо оценки «Ты хорошо справился с работой».

5.       Говорите с ребенком о том, что его интересует. Помогите найти ему кружок по интересам.

6.       Интересуйтесь тем, что происходит в школе, активно участвуйте в мероприятиях.

7.       Помогите ребенку найти друзей в классе. Придумайте для детей совместные развлечения.

8.       Правильно оценивайте знания и достижения ребенка. Не сравнивайте его с другими детьми. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

9.       Оценивайте только поступки, а не самого ребенка (отрицательная оценка личности недопустима), скажите, что он совершил неверный поступок (оценка поступка необходима).

11.    После выполнения задания попросите ребенка рассказать, что было особенно трудно, и как он с этим справился.

12.    Обсуждайте причины как успехов, так и неудач.

13.    Дайте ребенку возможность самому придумать поощрение, или выбрать из уже имеющихся.

15.    Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

17.    Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

18.    Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

19.    Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

20.    Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

21.    Признавайте права ребенка на ошибки.

22.    Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Относитесь к ребенку с уважением, никогда не перебивайте, разговаривайте, не повышая голоса.

23.    Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

24.    Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность, собственную значимость в семье.

25.  Обсуждайте  с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Помогайте найти правильный выход из них.

26.    Научите ребенка часто повторять такие слова: «Мне всегда везет», «Я все могу», «У меня все получится», «Все будет хорошо».

27.    Четко распределяйте и регулируйте  родительское внимание к ребенку по формуле » уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший». Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

30.    Главная награда — это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает.

31.    Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.