

Первый класс - важный этап в жизни каждого ребенка. Начало обучения в школе может вызывать много стрессовых ситуаций в его жизни, поэтому важно в адаптационный период первоклассника всем участникам образовательного процесса и родителям работать в слаженной команде.

Первоклассник делает шаг, отделяющий его от семьи и позволяющий ему **все больше исследовать окружающий мир.** Он выходит на новый уровень контакта с обществом: теперь он занят значимой деятельностью, которая позволяет ему переживать признание и уважение со стороны взрослых людей.

Как помочь первокласснику преодолеть трудности? Рекомендации родителям первоклассника от педагога-психолога:

✓ **Необходимо соблюдать четкий режим дня!** Расписание на день можно составить вместе с ребенком, оформить его визуально (на красочном плакате или календаре, повесить на видном месте). Именно так, ваш первоклассник научиться планировать свое время, ставить цели и задачи, а также грамотно распоряжаться свободным временем. **Внимание, родители!** Правильный режим дня необходим не только вашим детям, но и вам! Чтобы всегда быть в ресурсе и помогать своему ребенку вам необходимо своевременно отдыхать, правильно питаться, заботиться о своем здоровье.

✓ **Способствуйте формированию у ребенка положительного настроения на учебу в школе.** Не пугайте его критикой и оценкой учителя. Не говорите о школе и об учителях плохо в присутствии ребенка. Ваше спокойное отношение к школьным заботам поможет ребенку решать трудности без паники.

✓ **Расскажите ребенку о своих учебных годах** в положительном ключе. Первоклассник должен понимать, что и его родители были в такой ситуации. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу. Учите ребенка испытывать чувства и уметь их называть.

✓ **Верьте и доверяйте своему ребенку. Не сомневайтесь в его способностях.**

✓ **Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, принимайте участие в его переживаниях, впечатлениях, находите время на разговоры о трудностях, радостях, требованиях в школе. Выслушайте своего ребенка.**

✓ **Внимательно отнеситесь к его ежедневным школьным проблемам.** При необходимости, обращайтесь за помощью к классному руководителю или школьному психологу.

✓ **Уважайте своего ребенка.** Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношению к нему. Не критикуйте за оценки и плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме. Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.

✓ **Не перегружайте расписание ребенка большим количеством дополнительных кружков и секций.** Постоянная загруженность и спешка везде успеть лишь усилит у ребенка ощущение нестабильности. Ему сейчас нужна привычная, спокойная атмосфера.

Соблюдая данные рекомендации, вы поможете пройти своему ребенку этап адаптации максимально комфортно, а также сохранить у ребенка адекватную самооценку, и уверенность в себе.

