**Помощь родителей во время адаптации ребёнка к школе**

-Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.

-Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время — ваша задача.

-Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если “вчера предупреждали”.

-Не отправляйте ребенка в школу без лёгкого завтрака – за полчаса до выхода из дома хотя бы напоите его сладким чаем.

-Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: “смотри, не балуйся”,  “веди себя хорошо”, “чтобы сегодня не было замечаний о твоем поведении” и т.п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

-Встречайте ребенка после школы спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться(вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).

-Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами — не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.

-Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет. Имейте ввиду, что все дети любят сказку перед сном, песенку, ласковые слова. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях.

-Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребенка (спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?» вместо традиционного «Какую сегодня получил оценку?»).

-Старайтесь выслушать рассказы ребенка до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность детей.

-Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей ребенка.

-Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны — это поможет вам яснее понять ситуацию.

-Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.

-Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.

-Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление — это первые четыре недели, конец полугодия, первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра.

-Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие — это показатели трудностей в учебе!