**Рекомендации родителям первоклассников**

Школа и домашние задания требуют школьных форм поведения и более серьезного отношения. Однако необходимо помнить, что ***ребенок имеет право на дошкольные формы поведения***. И от нас требуется предъявить ему разумные требования в том, что каса­ется учебы (понятно, и терпимо относиться к проявлению «дошкольничества). Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серь­езные, «нужные, занятия, тогда как игра представляется нам пустой тратой времени. Такое представление мы невольно передаем нашим де­тям, например, когда радуемся, если видим у него в руках книжку, и ни­как не реагируем на игрушку. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником - плохо. А теперь давайте представим, каково в этой ситуации ребенку, который понима­ет: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил занимать­ся уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную ситуацию, разре­шить которую ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве иг­рать, либо мучается угрызениями совести, либо начинает делать все на­оборот «Все равно буду!».

Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным заня­тием первоклассника. Если мы активно поощряем его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что мы не только говорим: «Какой молодец, взял книжку и читает, но также и «Как же ты здорово умеешь играть!» Можно даже разрешить ему взять с собой в школу маленькую игрушку.

Многим детям свойственно даже некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Роль игры в жизни ребенка с возрастом уменьшается, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы. У каждого ребенка свой темп развития, и каждый перестает иг­рать в своем возрасте.

***Очень важно опираться на желание ребенка учиться***. Как правило, большинство детей идёт в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель ис­кренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать?

Обучение в школе - это совершенно новая деятельность для ре­бенка. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отно­шение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. ***На первых порах для ребен­ка необходимо ощущение собственной успешности.*** Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему на первых порах для ребенка особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника - это не просто называть его молод­цом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей. ***Поощрение должно быть конкретным***: мы хвалим не ребенка само­го по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал бук­вы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок полу­чает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает, что для него это ВОЗМОЖНО! Если же мы гово­рим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ребенку трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что очень трудно найти, за что ребенка похвалить. В этом случае нужно найти что-то такое, что у ребенка все-таки получа­ется хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, что­бы помочь ребенку поверить в свои силы.

Конечно, школьная жизнь - это не только радостные моменты.

Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на шко­лу, учителя, одноклассников. Важно дать ребенку возможность выра­зить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься. Как ты можешь так говорить!» - мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше по­нимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обуче­ние в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось», - мы оказываем ребенку необходимую эмоциональную поддержку, выражая ему свое понимание.

Начало обучения в школе для ребенка – это, прежде всего, большие нагрузки. Даже если ребенок посещал дошкольный лицей или ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следо­вать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания - все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник стано­вится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ре­бенка - скорее всего, признак переутомления. Иногда ребенок сам го­ворит о том, что он устал. Как же можно избежать переутомления? Прежде всего, необходимо создать для ребенка щадящий режим.

Если ребенок привык спать днем, лучше сохранить для него дневной сон или хотя бы ***обеспечивать ему возможность краткого послеобеден­ного отдыха***. По возможности лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, при­глашение гостей и нанесение визитов. ***Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.***

*Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше*. Важно, чтобы ребенок бывал на улице. *Желательно гулять с ребенком не менее 40 минут каждый день*. Если ре­бенок не спит днем, он может гулять после школы в середине дня.

В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому ***очень важно дать ребенку подвигаться во второй половине дня***. Бег, по­движные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помога­ют снимать напряжение. Важно, чтобы занятия спортом не переутомля­ли ребенка.

И, наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков.

***Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способству­ет усвоению материала, но и приводит к переутомлению***. Время, отве­денное на приготовление уроков, не должно превышать 1 часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физ­культминутка.

Важно помнить – адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. И от родителей во многом зависит насколько успешно он пройдет.