Памятка родителям первоклассников по адаптации.

Правила успешной адаптации.

Будите малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.

Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.

Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поскупитесь на несколько ласковых слов.

Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.

Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.

Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можно чередовать письменные задания с устными.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи.

С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.