***Правила для родителей первоклассников***

*(профилактика школьных неврозов и дезадаптации)*

* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
* Не торопите! Умение рассчитать время — ваша задача. Если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.
* Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придется много поработать.
* Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтоб сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте ему удачи — у него впереди трудный день.
* Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?».
* Встречайте ребенка спокойно. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь. Пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку».
* Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.
* После школы не торопитесь садиться за уроки. Необходимо 1,5-2 часа отдыха (в 1-м классе — 1 час сна).
* Лучшее время приготовления уроков с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны.
* Не заставляйте делать все уроки в один присест. 20 минут — работаем, 10 минут — делаем перерыв. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребенку возможность работать самому. Но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон и поддержка необходимы.
* В общении с ребенком старайтесь избегать различных условий: «Если ты сделаешь..., то...». Обучение должно быть осознанным.
* Найдите в течение дня время (не менее 30 минут), когда вы будете принадлежать только ребенку.
* Выберите единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком.
* Свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость. Чаще всего это объективные показатели переутомления, трудностей в учебе.
* Учтите, что даже совсем уже большие дети очень любят перед сном сказку, песенку, ласковое по­глаживание. Все это успокаивает их и помогает снять напряжение за день.

