Правила адаптации ребенка к школе (для родителей)

***Правило №1***

Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в 1 класс и музыкальную школу, какую-то секцию или кружок (лучше это делать за год или во 2 классе). Самое начало школьной жизни является стрессом для 6-7 летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

***Правило №2***

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы с ним будете делать уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и давать малую физическую разрядку (например, попрыгать 10 раз)

***Правило №3***

Компьютер, телевизор и любое занятие, требующее большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи офтальмологи и невропатологи во всём мире.

***Правило №4***

Больше всего на свете в течении первого года обучения ребёнок нуждается в поддержке. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его, чтобы за постоянными упрёками ребёнок не потерял веру в себя.

 **Несколько коротких правил**

Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

 Нельзя никогда, даже в сердцах, говорить ребёнку, что он хуже других.

 Следует по возможности честно и терпимо отвечать на любые вопросы ребёнка.

 Старайтесь каждый день находить время побыть наедине со своим ребёнком, особенно если в семье есть младшие дети (например, посадить на колени, расспросить о делах)

Учите ребёнка свободно общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми.

Не стесняйтесь подчёркивать, что вы им гордитесь.

Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.

Всегда говорите правду, даже если это не выгодно для вас.

 Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.

 Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.

 Признавайте права ребёнка на ошибку.

Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

И вообще, хоть иногда ставьте себя на место ребёнка.

Педагога – психолог: Совина Л.А.