**Памятка родителям первоклассников по адаптации**

Следование этим советам педагога-психолога поможет пройти адаптацию к школе наиболее безболезненно.

 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.

 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.

 Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.

 Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.

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

Учитывая, насколько важна адаптация первоклассников, советы родителям могут быть разными.

 Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.