**Памятка “Первые школьные трудности: как с ними справиться?”**
Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Очень важна в этот период поддержка родных — мамы, папы, бабушек и дедушек.
Основными трудностями в период адаптации ребенка к школе являются:

1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе.
2. Повышенная тревожность ребенка, вызванная завышенными ожиданиями родителей. Низкая самооценка ребенка.
3. Нарушение в характере детско-родительских отношений (гиперопека, диктат, попустительство). Конфликты в семье.
4. Перегрузка дополнительными занятиями в кружках и секциях.
5. Слабое здоровье (повышенная утомляемость, истощаемость ребенка, хронические заболевания и др.).

**Чтобы процесс адаптации и усвоения новых знаний и умений у ребенка шел успешно – небольшие добрые советы:**

1. **Уважайте учителя**. Доверяйте ему. Откликайтесь на просьбы. Прислушивайтесь к его советам, адекватно реагируйте на замечания. Не критикуйте в присутствии ребенка.
2. **Утро школьника** должно быть обязательно спокойным и позитивным. Помните — это старт на новый день.
3. Помним, что правильно организованный **режим дня** – непременное условие сохранения здоровья ребенка. Можно составить распорядок дня вместе с ребенком.
4. Делайте уроки, развивающие задания, рисунки **не вместо ребенка, а вместе с ним,**поддерживая и ободряя. Это в первое время, а чуть позже – наблюдайте за его работой, будьте готовы помочь, но не вмешивайтесь без его просьбы.
5. **Развивайте коммуникативные навыки, нравственные нормы поведения** (умение договариваться, обратиться с просьбой, решить спор, конфликт мирным путем, быть вежливым и др.).
6. Встречая ребенка из школы постарайтесь **усилить в нем положительные впечатления,**не акцентируйте внимание на негативных. После школы Ваш главный и первый вопрос не «Кто тебя обидел?», а «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?». Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?».
7. **Учите ребенка учиться**. Развивайте самостоятельность, доверяя ему взрослые дела. Повышайте самоконтроль, обсуждая план выполнения того или иного домашнего поручения или учебного задания. Учите ребенка доводить начатое дело до конца, оценивать выполненную работу. Учите организованности и пунктуальности.
8. **Развивайте познавательную активность ребенка.** Каким образом? Формируйте интерес к чтению, расширяйте кругозор (посещайте экскурсии, музеи, театры), играйте в развивающие игры (словесные, настольные, подвижные), включайте ребенка в обсуждение некоторых семейных и общественных вопросов и др.
9. **Будьте терпеливыми. Исключите крик, физические наказания.** Помните, что ваш ребенок – только лишь первоклассник, что любой из нас в процессе освоения новых знаний может ошибаться.
10. **Не скупитесь на любовь** — придвиньтесь, погладьте по голове, по спинке, пошепчите на ухо что-нибудь ласковое и ободряющее. Хвалите ребенка за победу над трудностями (справились с капризкой, победили лень, прогнали нехочуху, рассмешили страх и др.). Помните, на данный период быть любящим РОДИТЕЛЕМ это ваша основная, главная профессия.