**Рекомендации родителям для успешной адаптации ребёнка к школе**

* Помогайте ребенку снять психологическое и физическое напряжение после школы. Сохраняйте с ребенком телесный контакт, обеспечивайте поддержку.
* Не заставляйте выполнять домашнее задание сразу после возвращения из школы. Дайте ребенку время отдохнуть. А при выполнении домашней работы делайте перерывы через каждые 15 минут интенсивной работы.
* Не делайте за ребенка часть обязанностей в надежде, что он привыкнет к школе, и потом будет делать все сам. Нужно четко показать ребенку, что входит в круг его обязанностей и добиться их выполнения.
* Не требуйте, чтобы ребенок забыл об играх, друзьях, прогулках. Такое насилие не ускорит взросление, но вполне может спровоцировать нервные срывы, отвращение к школе и занятиям. Нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутверждаться.
* Терпеливо ждите успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.
* Не сравнивайте посредственные результаты ребенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному. Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
* Проявляйте внимание к ребенку: больше наблюдайте, меньше воспитывайте, морально и эмоционально поддерживайте. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.
* Дайте возможность ребенку развернуть деятельность воображения в творческой деятельности (рисовании, конструировании, лепке). В этой деятельности обеспечьте сразу внимание, эмоциональную поддержку, успех.
* Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок более успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.

**Уважаемые родители!**

Поверьте, что ваш ребенок наблюдает за вашей жизнью, работой, делами не меньше, чем это делаете вы в отношении его школьных событий. Спокойно, в меру откровенно и доступно рассказывая ему о своих заботах и радостях, вы сможете рассчитывать и на его открытость. Если такой обмен, диалог станет привычным уже в начальной школе, тогда, даже вступив в пору «трудной подростковости», ваш ребенок не замкнется.

**Методы общения и поощрения ребёнка**

**Метод 1:**

**«Пять вопросов в конце недели»**

*Вечером последнего учебного дня недели, после (во время) ужина или перед тем, как ребенок ляжет спать, поговорите с ним, обсудив несколько простых вопросов:*

1.  Доволен ли ребенок тем, как прошла школьная неделя, и почему?

2.  Что за пять учебных дней стало для него главным, показалось интересным, расстроило, обрадовало?

3.  Какие «роли» ему пришлось выполнять за неделю (ученик, дежурный, зритель, участник дела, события, победитель, наказанный, помощник и т. д.)? Выполнение каких ролей ему понравилось, а каких - нет?

4.  Какой из дней запомнился более всего? Почему?

5.  С чем связана для него грядущая неделя? Будет ли она в его представлении трудной, радостной, скучной, успешной?

**Метод 2:**

**«Беседа по классной фотографии»**

*Положите перед собой классную фотографию вашего ребенка. Пусть для начала он «познакомит» вас с одноклассниками, покажет соседей по парте, ряду.*

В дальнейшем через фотографию можно будет подробно расспрашивать ребенка о взаимоотношениях в классе, о его личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ваш сын (дочь) больше говорил о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. Не провоцируя ребенка на «ябедничество», нужно очень тонко дать понять, что вас интересуют не столько конфликты или проступки ребят сами по себе, сколько его собственное отношение к этому. Лучше не задавать вопросов типа «Кто у вас в классе больше всех хулиганит?» или «У кого самые плохие оценки?».
В конце концов, если ребенок действительно захочет, он случайно или специально расскажет об этом сам. Предпочтительнее задавать вопросы, помогающие создать, укрепить положительное, доброе, уважительное отношение к одноклассникам: «К кому можно обратиться за помощью?», «С кем интереснее всего играть?», «Кто самый веселый?» и т. п.

**Метод 3:**

**«Плюсы и минусы школьного дня»**

  *Это несложная диагностика-игра, позволит вам достаточно объективно оценивать ежедневное настроение ребенка, связанное со школой.*

На листке бумаги или с помощью двух видов предметов (например, пуговицы и бусинки; зерна красной и белой фасоли и т. п.) нужно «нарисовать» прошедший школьный день. Чего в нем оказалось больше - радостного или неприятного, хорошего или плохого? Главное - увидеть общее настроение, а не допытываться по поводу каждого «плюса» и «минуса», хотя вполне вероятно, что о некоторых из них ребенок захочет рассказать Вам сам.


**Метод 4:**

**«Копилка школьных успехов»**

*Поставьте в специальном месте стеклянную (пластиковую) банку или прозрачную коробочку. Отныне это - «копилка школьных успехов», в которую, к примеру, будут «складываться» «УСПЕХИ» и «ДОСТИЖЕНИЯ»*. Не сами по себе, конечно, а в виде чего-то материального. Например, тех же зерен крупной фасоли или крупных макарон-ракушек.

Предвидя возможный родительский соблазн, предупредим сразу: играть в то, что за «УСПЕХИ» и «ДОСТИЖЕНИЯ» вы будете складывать в копилку пятирублевые монеты, не стоит. Даже не будем объяснять, почему. Причин, поверьте, более чем достаточно. Гораздо разумнее, чтобы содержимое «копилки» оставалось условным. Более того, пусть ребенок кладет туда фасолинки или ракушки самостоятельно. Ваша задача - сделать игру привлекательной и простой. Как? Довольно просто.

Как только «копилка» оказывается заполненной, удивите сына или дочку приятным сюрпризом и... верните фасоль или ракушки на их обычное кухонное место. Пусть все начнется сначала. Лучше, если наградой за полную копилку станет не выполнение заранее данного ребенку обещания (куплю, подарю и т. д.), а что-то пусть вовсе не дорогое, но удивительное и неожиданное.

Объем копилки лучше выбрать такой, чтобы ее заполнение, с одной стороны, не растягивалось на бесконечные месяцы, а с другой - не становилось делом пяти дней.
Ни в коем случае не забирайте ничего из копилки в качестве наказания. Во-первых, это может сделать процесс заполнения практически бесконечным, а значит, бессмысленным, а во-вторых, это попросту несправедливо.