**Рекомендації психолога для батьків першокласників**

Перший місяць у школі це період гострої адаптації. У цей час дитина намагається зрозуміти, що таке школа, і визначити, де її місце в шкільному житті. З початком навчання у життi дитини вiдбуваються великі змiни. Це новi умови життя та діяльності, новi контакти, новi стосунки, новi обов’язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною , а тепер – школяр. Усе підпорядковується навчанню, школi. Перші два тижні дитина дуже втомлюється – новий режим, загальна напруга сім’ї, звикання до нових відносин, нове незвичне навантаження … Отже, як полегшити життя першокласникам та їхнім батькам?

1. Підтримайте в дитині його прагнення стати школярем Ваша щира зацікавленість в його шкільних справах і турботах, серйозне відношення до його перших досягнень і можливих труднощів допоможуть першокласникові підтвердити значущість його нового становища.
2. Дбайте про те, щоб малюк міг відпочивати після школи або просто висипатися. Багато першокласники стають більш емоційними у перші шкільні тижні. Можливе погіршення фізичного стану дитини, скарги на головний біль, біль у животі, втому порушення сну або апетиту. – це нормально. Корисними у цей час будуть масаж, приємні слова, похвала, впевненість, що все вийде, обійми.
3. Частки мозку, які відповідають за “утримання дитини в одній позі” (наприклад, за партою зі складеними ручками), включаються в роботу після 7 років. І тому вдома не сваріть їх за стан “дзиги”. Нехай після школи, якщо хочуть, бігають, стрибають на батуті і катаються на велосипеді …
4. Щопонеділка дитину може бути складніше “відірвати від себе”. Називається це – синдром понеділка. Після близькості з батьками складно йти в чуже середовище. У ранок понеділка – встаємо раніше, даємо час для обіймів, уповільнюємо темп збору в школу, розлучаємося, обіймаючись і (надуваючи один-одного любов’ю, як повітряні кульки.
5. Дбайте про здоров’я дитини. Обговоріть правила карантинної безпеки у школі.
6. Обговоріть з дитиною ті правила і норми, з якими вона зустрінеться в школі. Поясніть їх необхідність.
7. Ваша дитина прийшла в школу, щоб вчитися, у неї може щось не відразу виходити, це природно. Дитина має право на помилку Складіть разом з дитиною розпорядок дня, стежте за його дотриманням. Не пропускайте труднощі, можливі у неї на початковому етапі оволодіння навчальними  навичками. Якщо у першокласника, наприклад, є логопедичні проблеми, намагайтеся впоратися з ними на першому році навчання.
8. Підтримаєте дитину в його бажанні добитися успіху. У кожній роботі обов'язково знайдіть, за що можна його похвалити.
9. Ваше позитивне ставлення до школи і вчителів спростить дитині період адаптації. Зі вступом до школи в житті вашої дитини з'явиться людина більш авторитетна, ніж ви. Це – вчитель. Слідкуйте за своїми висловлюваннями про школу, та особливо не обговорюйте особистість вчителя у присутності дитини.
10. Допоможіть дитині встановити стосунки з однокласниками і відчувати себе впевнено. Особливо Ваша допомога знадобиться , якщо дитина не ходила в дитячий садок. Продумайте сюжетно – рольові ігри, які допоможуть дитині розвинути товариськість
11. Спостерігайте за дитиною. Якщо Ви бачите поведінку, яка не є характерною для Вашої дитини, (почала гризти нігті, переважає пригнічений настрій або часті зміни настрою, є прояви агресивності, імпульсивності або байдужості, відстороненості , труднощі у сприйнятті нового матеріалу, неприйняття шкільних правил або інші ознаки, які викликають занепокоєння) – слід звернутися до психолога, тому що це може свідчити про порушення шкільної адаптації.