



## ПАМЯТКА для родителей

### Как помочь первокласснику освоиться в школе

1. Начните заранее подготовку ребенка к школе. Внимание уделите режиму: ложиться спать в 21:00; полноценное сбалансированное питание.
2. В первые месяцы учебы не нагружайте ребенка занятиями в кружках и секциях.
3. В течение всего года следите за состоянием и настроением ребенка, обращайтесь на все его жалобы (дети никогда не жалуется без причины!).
4. Искренне интересуйтесь школьной жизнью своего ребенка, а не только оценками в его дневнике. Спрашивайте, что понравилось ему сегодня больше всего, с кем он дружил на перемене, что было сложно.
5. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и не критикуйте, не фиксируйте внимание на его неудачах и проблемах.
6. Узнайте у учителя, что получается у ребенка, а в чем он испытывает сложности.
7. Не запрещайте первокласснику брать с собой в школу игрушку. С любимой игрушкой он чувствует себя защищенным в новом месте. Объясните, что играть можно только на перемене.
8. Не лишайте ребенка активного отдыха из-за необходимости делать уроки. Первокласснику рекомендовано проводить в подвижных играх на свежем воздухе не менее трех часов в день.
9. Нельзя дублировать школу и становиться вторым учителем. Основная задача – эмоциональная поддержка, предоставление самостоятельности по выполнению школьных правил.

Педагог-психолог \_\_\_\_\_

Часы приема \_\_\_\_\_

Контакты \_\_\_\_\_