**Рекомендации родителям по адаптации первоклассника:**

1. Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
2. Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14 – 16 часов.
8. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
9. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) – необходимы. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …»
11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
12. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 – 6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
14. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7 – 8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.
15. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.
16. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
17. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.
18. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
19. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
20. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
21. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
22. Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

**Рекомендации родителям по адаптации пятиклассника:**

1. Следите за здоровьем своего ребенка!

2 Учите ребенка соблюдать режим дня.

3.Проявляйте искренний интерес к школьным делам ребёнка.

Замечайте трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в среднюю школу, и постепенно приучайте его к самостоятельности и самоконтролю.

4.Неформальное общение в доброжелательной обстановке.

5Не требовать вначале года от ребёнка прежних результатов.

6.Учите ребенка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, подготовить рабочее место, собрать все необходимое для школы).

7.Помогите ребенку запомнить все фамилии, имена, отчества учителей-предметников и классного руководителя.

8.Никогда не обсуждайте с ребенком учителей, формируйте положительное отношение ребенка к школе.

9.Не наказывайте и не унижайте достоинство ребёнка ни словесно, ни физически.

10.Не сравнивайте и не ругайте ребёнка в присутствии посторонних людей, учителей и сверстников. Учитывайте особенности темперамента и генетически заложенных особенностей..

11.Поддерживайте своего ребёнка в сложных ситуациях и эмоциональных переживаниях.

12.Создайте необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.).

13.Проявляйте терпение, выдержку, принимайте своих детей, любите их не за отметки, а просто так! Верьте в своего ребенка, опираясь на его реальные возможности, обеспечьте ему эмоциональный комфорт дома.