**Тридцать способов сказать ребёнку**

 **«Я тебя люблю»**

\* Молодец!

\* Хорошо!

\* Удивительно!

\* Гораздо лучше, чем я ожидала.

\* Великолепно!

\* Прекрасно!

\* Грандиозно!

\* Именно этого мы давно ждали.

\* Ты сегодня много сделал.

\* Это трогает меня до глубины души.

\* Отлично!

\* Уже лучше!

\* Прекрасное начало.

\* Ты на верном пути.

\* Ты отлично в этом разобрался!

\* Это как раз то, что нужно.

\* Очень ясно.

\* Поразительно.

\* Замечательно.

\* Красота!

\* Как в сказке.

\* Ты ловко это делаешь.

\*Талантливо.

\*Экстра-класс.

\* Незабываемо.

\* Остроумно.

\* Как ты здорово сказал – просто ясно.

\*Ярко, образно.

\* Ух!!!

\* Поздравляю!

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ШКОЛЕ



педагог - психолог Лысенко О.Ж.

*Психолог рекомендует…*



***Родителям***

***первоклассников***

**Признаки успешной адаптации:**

1 Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страха.

2 Ребёнок без больших усилий справляется с программой.

3 Ребёнок освоился в школьной среде, это его удовлетворённость отношениями с одноклассниками и учителем.

**Советы родителям:**

1 Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником, развивайте и поощряйте желание учиться.

**Помогите ребёнку войти в новый режим жизни**

\* Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.

 \* Составьте вместе с ребёнком распорядок дня, следите за его соблюдением.

\* Контролируёте продолжительность выполнения ребёнком домашних заданий (в первом классе -1-1,5 часа, включая чтение), а также время сна (сон должен составлять не менее 9-10 часов в сутки для полноценного отдыха).

*Помните:* в распорядке дня необходимо чередовать малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, интеллектуальные и физические виды деятельности.

Проследите за тем, чтобы уменьшить количество (и отследить качество) просмтриваемых телепрограмм и время игры на компьютере.

**Умейте сохранять спокойствие по отношению к школьным заботам и трудностям ребёнка**

Ребёнок пришёл из школы – не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте ему расслабиться. Если видите, что он огорчён, лучше позже в спокойной беседе попытайтесь узнать о причинах его беспокойства.

*Помните:* для ребёнка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребёнок – этим нельзя попрекать. Упрёки понижают самооценку ребёнка, лишают его уверенности в себе.

Ребёнок имеет право на ошибку. Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно.

*Видя родителей уверенными и спокойными, ребёнок почувствует, что бояться школы не стоит.*

**Умейте быть мудрыми по отношению к школьным успехам ребёнка.**

Не превращайте своего ребёнка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи , безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребёнка. Школьная отметка – показатель знаний ребёнка по данной теме данного предмета на данный предмет. Она не характеризует личность ребёнка!

**Не сравнивайте** совего ребёнка с другими учениками.

**Хвалите** ребёнка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятёрок» не может быть важнее счастье вашего ребёнка.

**Не относитесь** к первым неудачам ребёнка, как к краху всех ваших надежд.

**НЕГАТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ**

\* Глаза бы мои тебя не видели!

 Мне не нужен такой плохой мальчик.

\* Что ты ведёшь себя как маленький?

\* Подумашь, какой-то синяк.

\* У тебя всеравно ничего не получится.

\* Ты меня такой слабенький, а закончил четверть с хорошими оценками.

\* Как тебе не стыдно бояться собаки?

\* Как ты можешь злиться на папу?

\* Никому не верь, кроме меня, кто кроме меня скажет тебе правду?

\* Не делай сам – опасно! Я сама сделаю, дай помогу.

***Чтобы ваш ребёнок был уверенным в себе, имел адекватную самооценку, был смелым, инициативным, будьте внимательны к своей речи: проанализируйте, есть ли у вас негативные установки и удалите их из своего общения с ребёнком.***

