**Чек-лист для родителей первоклассников**

**Постарайтесь не волноваться за ребенка.** Родителю хочется помочь ребенку, оградить его от нежелательного опыта, облегчить адаптацию к новой среде, но важно не переборщить с гиперопекой.

К школе каждый ученик уже сформирован физически и психологически (развиты внимание, память, мышление, воображение и речь, они могут взаимодействовать со взрослыми).

Таким образом, нет повода излишне переживать, что что-то пойдет не так: ваш ребенок уже многое умеет, а остальному научится в новой для него обстановке.

**Составьте комфортный режим дня.** Если вдруг родители чувствуют, что мотивация у ребенка снизилась, то проверьте режим дня: он должен быть структурирован, не стоит надолго откладывать время отхода ко сну.

Постарайтесь заранее планировать день, чтобы избегать переутомления и равномерно распределять учебную нагрузку, совмещать ее с физическими упражнениями: зарядкой и прогулками.

**Найти баланс между учебой и отдыхом.** А еще — хорошо питаться, спать достаточное количество времени, гулять на свежем воздухе и заниматься чем-то для души.

Если у вашего ребенка не хватает на это времени, то необходимо пересмотреть расписание.

Отдых должен восстанавливать не только физические силы, но и психологический ресурс.

**Плавно переходите в рабочий ритм.** Входить в учебный процесс нужно постепенно.

В последние несколько дней каникул стоит начать настраиваться на учебу и соблюдать режим.

Полистайте учебники, посмотрите пройденные темы и попробуйте по каждой теме самостоятельно сформулировать несколько предложений — это поможет освежить знания.

**Не транслируйте ребенку свои переживания: настройте его на позитив.** Обратите внимание на собственное поведение и эмоции: если родитель слишком сильно переживает, он неумышленно транслирует это переживание ребенку.

Будьте спокойны, объясните ребенку, что школа — это стандартный и логичный жизненный этап. Вспомните свои положительные впечатления о школе — о предметах, переменах, друзьях и учителях — и расскажите о них ребенку.

Чтобы помочь школьнику привыкнуть к новому укладу, можно также сделать визуальное расписание на неделю. Оно сориентирует его в том, что ждет сегодня, завтра, послезавтра и так далее. Укажите в расписании время начала уроков, возвращения домой, выполнения домашних заданий, посещения секций и кружков. Тайм-менеджмент позволяет в срок выполнять запланированные дела, быть морально готовым к насыщенному дню.

**Наладьте сон и постепенно входите в режим после каникул.** Качественный ночной сон сильно влияет на самочувствие, психологическое здоровье и настроение ребенка. Чтобы избежать стресса в первый учебный день после каникул, возвращаться к правильному режиму дня нужно постепенно.

Если ребенок привык ложиться спать поздно, начните понемногу смещать время отхода ко сну. Не забудьте ограничить использование гаджетов за час до сна.

Синий спектр, а также яркий белый свет от экранов мониторов препятствуют нормальной выработке мелатонина и могут приводить к бессоннице.

**Говорите по душам каждый день — это поможет адаптации к школе.** Очень важно, чтобы родители находили хотя бы несколько минут в день для того, чтобы поговорить с ребенком по душам, поинтересоваться, как прошел день в школе, что нового он узнал, с кем общался, что интересного случилось.

Если ученик был активен на уроке, получил хорошую отметку или еще в чем-то проявил себя, обязательно поддержите его, похвалите, чтобы мотивировать на дальнейшие успехи.

Если же ребенка что-либо беспокоит, не игнорируйте это и не оставляйте без внимания. Помогите ему найти выход из ситуации, опираясь на свой жизненный опыт.

**Поддерживайте в семье спокойную и доброжелательную атмосферу.** Вне зависимости от успехов или временных неудач ребенка в школе от родных он должен чувствовать безусловную любовь, поддержку и принятие.

Печально, если у детей начинает складываться впечатление, что вся их жизнь состоит лишь из уроков и выполнения домашнего задания, а взрослых интересуют только отметки.

Старайтесь избегать повышенного тона и выяснения отношений между домочадцами — это портит настроение, сбивает учебный процесс и может заставить нервничать.

Провожайте и встречайте школьника с улыбкой: осознание того, что дома тебя ждут и всегда рады, очень помогает человеку и в учебе, и в жизни.

**Уделите время творчеству.** Арт-терапия — уникальный метод, который позволяет не только реализовать творческий потенциал, но и структурировать мысли, избавиться от стресса и зарядиться позитивом.

Устройте семейный творческий вечер, посвященный летней тематике, подготовьте палитру ярких красок — это поможет освежить эмоции, настроиться на новый учебный год и креативно провести время вместе!