**Правила, которых необходимо придерживаться:**

*Психологи предупреждают- ребенка , который идет в первый класс, ждет большой стресс. И чтобы его минимизировать, родителям нужно знать несколько простых правил.*

1.Режим дня. Не стоит преуменьшать важность этого фактора. В нем залог спокойствия как ребенка ,так и родителей. Режим сна и питания нужно выстраивать заранее.

2.Подчинение правилам. Родитель должен помнить, что кроме каких-то академических навыков - умение считать, писать и т.д. – ребенок должен уметь выполнять определенные правила и подчиняться требованиям взрослых.

3.Эмоциональная поддержка. Не обсуждайте при ребенке свои опасения по поводу его будущего в школе Ребенку важна эмоциональная поддержка. Он должен знать, что ему будет комфортно, и что он будет справляться со всеми трудностями не в одиночку, а при поддержке родителей.

4.Ежедневное обсуждение. После уроков дома спросите о том, как прошел его день, какие были уроки, с кем он сегодня дружил, что ел, были ли какие-то неприятные моменты. Не оставляйте ребенка наедине с переживаниями.

5. Похвала и одобрение. Искренне радуйтесь успехам ребенка и чаще хвалите его.