

Рекомендации родителям первоклассников:

Правило 1! Нагрузка.

Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начните водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.

Правило 2! Выполнение домашних уроков.

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете дома повторять уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3! Компьютер.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4! Похвала.

Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то – нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из нег вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за маленькие неудачи и грязь в тетради. Всё это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упрёков и наказаний ваш ребёнок потеряет веру в себя.

Правило 5! Пробуждение ребёнка.

Первоклассникам даётся трудно ранний подъём в школу. Желательно не будить ребёнка самостоятельно, гораздо лучше научить его пользоваться будильником и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию : «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребёнок встаёт с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку а пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать

сегодня почему-то не хочется. Полежи ещё 5 минут». Эти слова создадут атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить по громче радио.

Правило 6! Выход в школу.

Если ребёнок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше их молча протянуть. Чем пускаться в напряжённое рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и читать нотации перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть всё сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребёнку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

Правило 7! Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки (результат) не соответствовали ожиданию со стороны родителей.

Понаблюдайте за ребёнком, какие эмоции «написаны» у него на лице

(«День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришёл домой? »).

Правило 8! Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям. Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребёнка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснёт. Не надо вступать в спор, если ребёнок сообщает, что забыл умыться и попить.