

Памятка для родителей первоклассника

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

Правило 1. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым 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 ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним 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. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3. 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. Больше всего на свете в течение первого года учебы 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 него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь. Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

С поступлением ребенка в школу в его жизни происходят существенные изменения так коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется учебная деятельность, которая является для него ведущей, ребенок вступает в новый коллектив, приспосабливается к учителю и к его многочисленным требованиям, возрастает физическая и умственная нагрузка.

Адаптация к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма (период "острой" адаптации обычно составляет от 6 до 8 недель).

1. Исключить ситуации провоцировать негативное поведение ребенка.
2. Беседовать с ребенком о его поступке без свидетелей стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и т.д.).
3. Предоставить ребенку возможность получать эмоциональную разрядку в спорте, игре и т.д.
4. Не забывайте хвалить ребенка за старательность.
5. Проводите больше времени с детьми.
6. Режим дня.
7. Будьте всегда примером родительских отношений.
8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, лучше сравнивать с самим собой.

Рекомендации в период адаптации:

1. Точно регламентированное время на продолжительные полготовки домашнего задания. Рекомендуемое время с 15-17 так как работоспособность ребенка в это время повышается.
2. Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.
3. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая "Смотри, не балуйся", "веди себя хорошо", и т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите.

4. Постарайтесь в течение дня найти 1 час, когда вы будите принадлежать только ребенку.

Тесно взаимодействуйте со школьными специалистами, выполняйте все их рекомендации.

Желаю удачи и терпения!

Педагог- психолог ГБУ ЦППМСП

Соснина Л.В.