

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

## *Практические рекомендации по адаптации:*



1. Будьте ребёнку спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если *"вчера предупреждали"*!
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка!
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака!
4. Ни в коем случае не прощайтесь *"предупреждая"*: *"Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день!
5. Забудьте фразу *"Что ты сегодня получил?"* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте!

6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет всё сам!
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Лучше выслушать обе стороны и не торопиться с выводами!
8. После школы не торопитесь садиться выполнять задания, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов!
9. Не заставляйте ребенка заниматься за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным!
10. Во время выполнения заданий не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе!"*, похвала необходимы!
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: *"Если ты сделаешь, то ..."*!
12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи!
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей!
14. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка!
15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние!
16. Учтите, что даже *"совсем большие дети"* (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

### **НЕСКОЛЬКО КОРОТКИХ ПРАВИЛ**

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 в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась.

Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать *самые простые правила*.

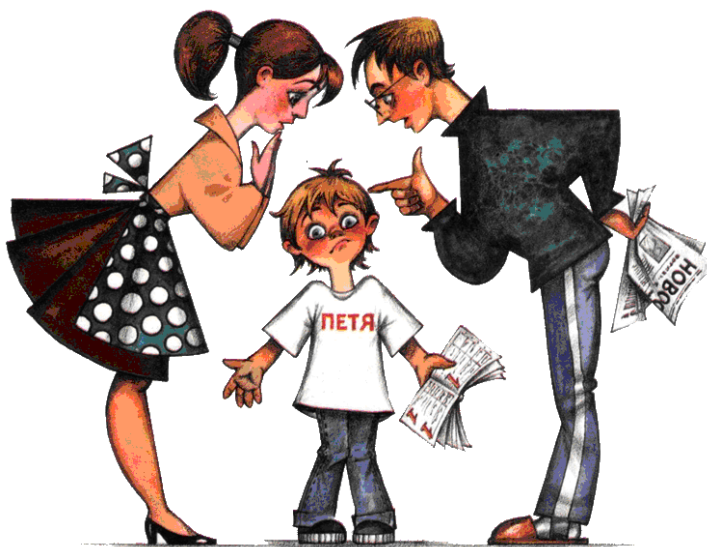
#### **ПРАВИЛО 1.**

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, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем может начаться невроз. Поэтому, если занятия спортом и музыкой 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 другие 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 подружиться, а кто-то и 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.

### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

- 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 с взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду!
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой.
- Всегда выполняйте свои обещания, данные ребенку.
- Признавайте право ребенка на ошибки.
- Помните, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Иногда попробуйте ставить себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

