



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

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.

# Основные правила для родителей первоклассников

## 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, 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.

И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

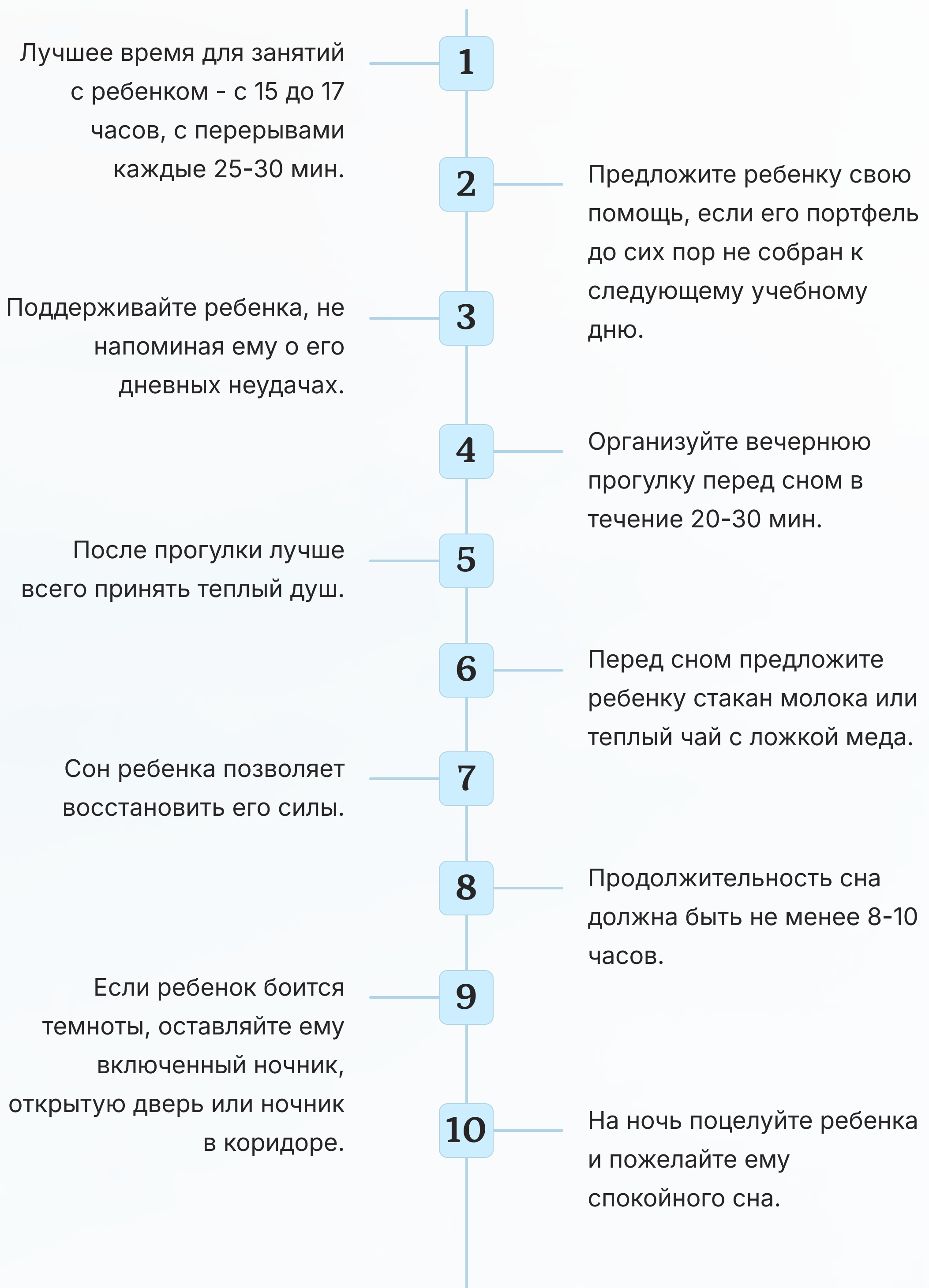
Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант воспитания.

Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

Признавайте права ребенка на ошибки.

# Как снять дневное напряжение и утомление вашего ребенка



# Чтобы поддержать ребенка, необходимо

1

## Подчеркивать сильные стороны

Подчеркивать его сильные стороны.

2

## Показывать безусловную любовь

Показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите.

3

## Демонстрировать любовь физически

Демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе).

4

## Использовать юмор

Внести юмор в общение с ребенком.

5

## Замечать успехи

Замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них.

6

## Поощрять самостоятельность

Позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно.

7

## Избегать наказаний

Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Безусловное принятие

Первое условие школьного успеха ребенка — безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

## Проявление интереса

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

## Умение слушать

Умейте слушать своего ребенка. Культивируйте доверительные разговоры с ним.

## Честность и анализ

Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме. Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.

## Прощение

Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка! Помните, что рядом с Вами всегда есть люди, готовые Вам помочь!