

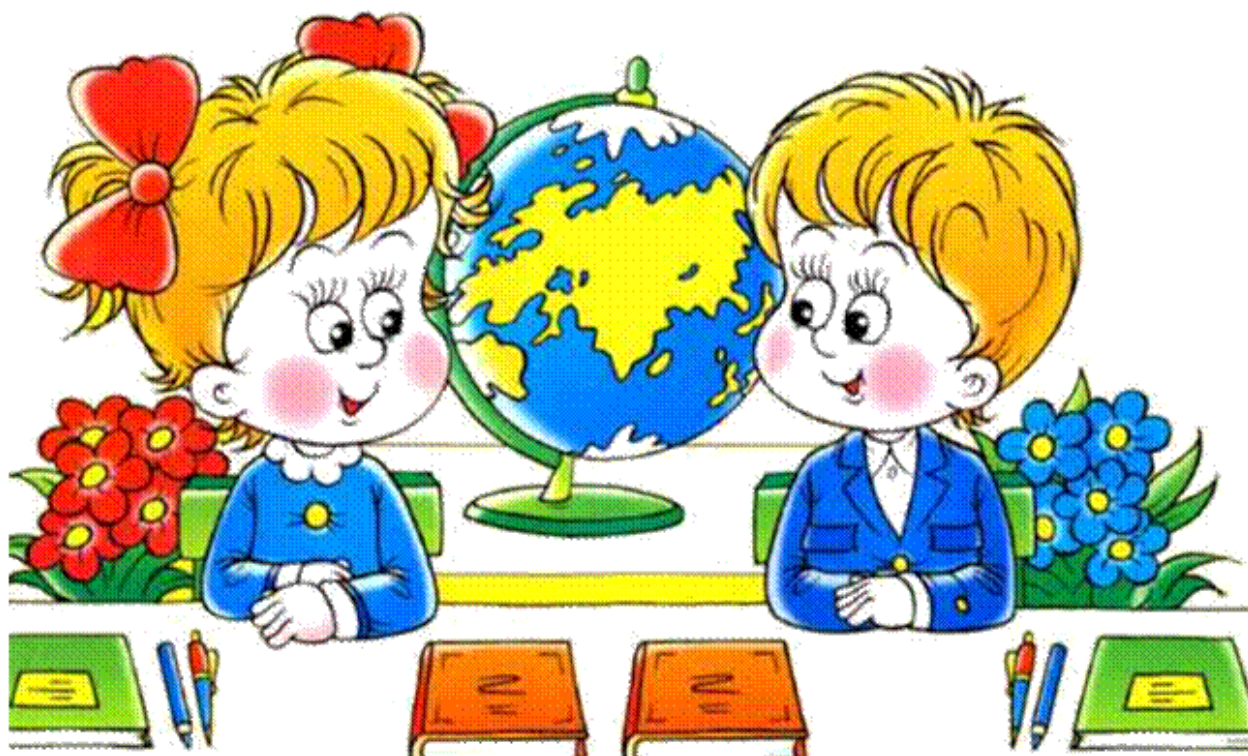
## Рекомендации родителям первоклассников

Поступление в школу для ребенка – это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность современных детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку? Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: «Доброе утро», – и собирайтесь в школу без суеты.



- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге
- Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
- Не подгоняйте с утра, не критикуйте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали»;
- Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
- 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;
- Не используйте 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 отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
- Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам

- После школы не торопитесь садиться за уроки (задания), необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.
- Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
- Во время домашнего задания проводите физкультминутки, следите за осанкой ребенка. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!»
- Предоставьте ребенку возможность самому себя обслуживать: убирать за собой игрушки, одеваться, собирать портфель в школу.
- Развивайте у ребенка чувство времени, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько времени говорится определенная фраза, сколько времени поезд идет от станции до станции и т. д.);
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут
- Отмечайте школьные успехи, устраивая по этому поводу праздники.



. Педагог – психолог Звягинцева Ю.В.