

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- подчеркивать его сильные стороны;
- показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
- демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
- внести юмор в общение с ребенком;
- замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
- позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

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

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.

Умейте слушать своего ребенка.

Культивируйте доверительные разговоры с ним.

Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме.

Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.

Если ребенок совершает глупость, ищите причину в себе и в нем, а не в других людях.

Ни один промах, сделанный вашим ребенком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.

Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка!

***Помните, что рядом с Вами всегда есть люди,
готовые Вам помочь!***

Педагог-психолог



**Внимание:
Первоклассник!**



1 СЕНТЯБРЯ

**Трудности
адаптационного
периода и способы
их преодоления**

Психологическая служба

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.

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.
- 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.

Как снять дневное напряжение и утомление

Вашего ребенка:

- ◆ лучшее время для занятий с ребенком - с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;
- ◆ предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- ◆ поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- ◆ организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;
- ◆ после прогулки лучше всего принять теплый душ; перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- ◆ сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- ◆ продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;
- ◆ если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
- ◆ на ночь поцелуйте ребенка и пожелайте ему спокойного сна.

