

## **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.

Помните, что высказывания типа: "Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься?" и т.д.- кроме раздражения и других отрицательных эмоций ни к чему больше не приведут.



В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети с ЗПР негативно реагируют на выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

Ребенок всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку, преодолевайте вместе возникающие трудности совместно.

Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему вы это делаете.

Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно,

и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Заведите "Дневник самоконтроля" и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

Избегайте завышенных или, напротив, заниженных требований к требованиям к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возможностям.

Создайте ребенку дома необходимые условия. У него должен быть свой уголок; во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.

При приготовлении ребенком домашних заданий чередуйте нагрузку с отдыхом, используйте различные формы организации деятельности ребенка (по часам, составленному совместно с ребенком плану работы и т.д.).

Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной саморегуляции деятельности и поведения.

Старайтесь соблюдать режим дня своего ребенка. Следите, чтобы он высыпался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля. Развивайте у ребенка навыки самоконтроля.

Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).

Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей - найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в кружках, где требуется значительная нагрузка на память и внимание, особенно если он не испытывает особой радости от этих занятий.

Тесно взаимодействуйте со школьными специалистами, выполняйте все их рекомендации.



Желаем удачи!