

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:

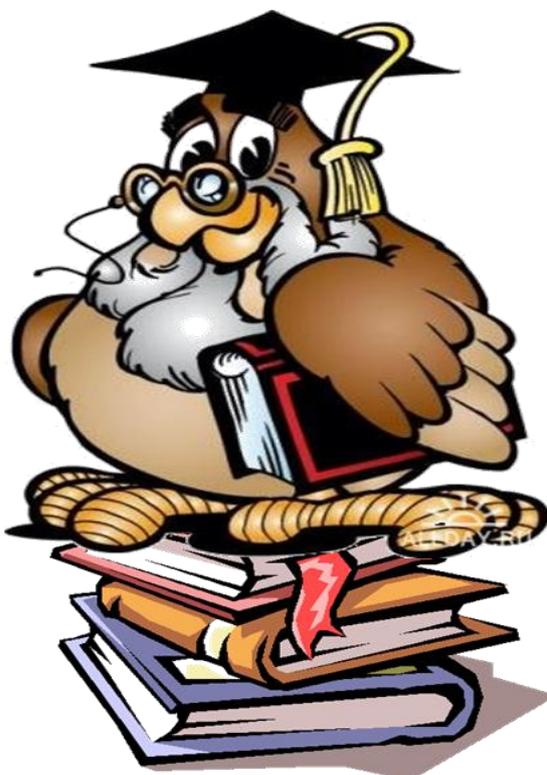
1. Точно регламентированное время на продолжительные полготовки домашнего задания. Рекомендуемое время с 15-17 так как работоспособность ребенка в это время повышается.

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 выспался, 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!