

## Для родителей первоклассников

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Начало учебного года сильно меняет весь образ жизни ребёнка. Теперь вместо беззаботных игр ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться новым правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учёбе.

К этим нормам нужно адаптироваться. Первые две недели обычно вызывают значительное напряжение у детей. И лишь к 5-6 неделе происходит постепенное приспособление (замедленный темп работы, неорганизованность, повышенная отвлекаемость, пассивность – симптомы дезадаптации, только после 2-3 месяцев).

Нужно сказать, что включение в новую деятельность (учебную) требует от ребёнка качественно нового уровня организации всех высших психических функций (внимание, память, мышление). Поступление ребёнка в школу само по себе ещё не обеспечивает появления этого нового уровня. Оно происходит постепенно. Увеличивается объём внимания, оно становится лучше распределённым, произвольная память на яркие эмоциональные впечатления постепенно переходит в произвольную. Наглядно-образное мышление с опорой на наглядный материал постепенно переходит в логическое.

Многое на этом пути зависит от родителей первоклассников. Необходимо серьёзное отношение к школьной жизни ребёнка, внимание к его успехам и неудачам, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка. Ребёнок должен чувствовать значимость своей деятельности – это способствует повышению самооценки ребёнка, его уверенности в себе. Вера в себя – залог успеха в учёбе! Не бойтесь хвалить ребёнка, радуйтесь даже самым маленьким его успехам! Помните, что ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

## Советы родителям первоклассников

### *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.

### 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, не сравнивайте его с другими детьми.
- 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.

### **Дети учатся жить у жизни**

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет, постоянно слыша упреки, у него формируется чувство вины.
- Если ребенок растет в атмосфере терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.
- Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.