

Советы родителям

Психологические рекомендации родителям будущих первоклассников по сохранению здоровья детей.

По материалам М.М.Безруких.

- 1.Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали
- 2.Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и, если она вам плохо удается - это не вина ребенка.
- 3.Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.
- 4.Ни в коем случае не предупреждайте на прощание: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!»... Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов: у него впереди трудный день
- 5.Забудьте фразу: «Что ты получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться, вспомните, как вы сами чувствуете после трудового дня, многочасового общения с людьми. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь: это не займет много времени.
- 6.Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
- 7.Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил наедине. Кстати, всегда нелишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
- 8.После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо два-три часа отдохнуть (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов.
- 9.Не заставляйте первоклассников делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.
- 10.Во время приготовления уроков не сидите у малыша над душой, дайте ему возможность работать самому, но, если ему нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон выдержка «Ну волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
- 11.В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
- 12.Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи.
- 13.Выработайте единую тактику в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, просматривайте литературу для родителей: там вы найдете много полезного.
- 14.Во время учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, 3-4 недели для учащихся 2-4 классов.