УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Время летит...

Скоро ваш ребенок станет первоклассником!!!

Что ждёт его? Как всё сложится? Вы волнуетесь, и это вполне нормально и естественно. Но ваша естественная родительская тревога не должна перерастать в школьную тревожность самого ребёнка. Пусть он идёт в школу с уверенностью в том, что учиться ему понравится, что он много умеет, а всему остальному обязательно научится.

Надеемся, что наши советы и рекомендации помогут вам сделать учёбу в школе для детей и, конечно же, для Вас интересной и приятной.

* Будите утром ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и  услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки, даже если «Вчера предупреждали».
* Не торопите. Умение рассчитывать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
* Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему еще много придётся поработать.
* Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы не было плохих оценок». Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите его, найдите несколько ласковых слов – ведь у него  впереди трудный день.
* Забудьте фразу «что сегодня получил», встречайте ребёнка после школы спокойно, не  обрушивайте тысячу вопросов, дайте расслабится (вспомните, как Вы сами чувствовали себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми, ребенок тоже человек).
* Если ребенок жаждет поделиться чем-­то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет, много времени. Вы же главный человек в его жизни.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два – три часа отдыха (а в первом классе лучше 1,5 часа поспать для восстановлении сил). Лучше время для  приготовления уроков с 15:00 до 17:00.
* Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-­20 минут занятий необходимы 10­-15 минутные перерывы, лучше, если они будут подвижными.
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребёнку работать одному, но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я помогу»), похвала (даже, если не всё получается) – необходимы.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, соц. сети, общение с другими членами семьи. В это время важнее всего его дела, заботы, мысли, желания.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомляемость, снижена работоспособность. Это первые 4­6 недель для первоклассника. Конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина 3-­й четверти - в эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.
* Верьте в ребенка! Радуйтесь его успехам, не делайте трагедий из неудач. Все мы не идеальны. Вселяйте в него уверенность, что он «все может, всего достигнет», стоит ему захотеть и приложить усилия.
* Низкая оценка­ - это психологическая травма для ребенка. Чтобы предупредить  «оценочный травматизм», не наказывайте за плохую оценку. И вы, и ребенок должны понимать, что оценка, как красная лампочка, сигнал тревоги: здесь не доучили, не разобрались, недостаточно постарались; а не повод расквитаться с ребенком за ваши, кстати, добровольно взятые на себя, обязанности.
* Успевайте заметить и отметить любое усилие, которое привело ребенка к успеху или  улучшило качество работы. Избегайте намеков на то, что ошибка или неудача­ следствие отсутствия способностей (любую вашу оценку ребенок склонен принимать глобально, считая, что оценивают его личность: «тройка ­ я плохой»). Хвалите исполнителя, критикуйте ­ исполнение.
* Не сравнивайте успехи сына, дочери с успехами их братьев/сестер, друзей, детей ваших знакомых. Сравнивайте ребенка только с ним самим – «Раньше не умел, теперь уже можешь».
* Любите ребенка таким, какой он есть!

