

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 людьми.**
- **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.**