

СОВЕТЫ
РОДИТЕЛЯМ И СОВЕТЫ УЧАЩИХСЯ
РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- **Не думайте за ребёнка.** Помогая ребёнку выполнять задание, не вмешивайтесь во всё, что он делает. Иначе ребёнок начнет думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.
- **Сравнивать ребенка можно только с ним самим.** Ни в коем случае нельзя сравнивать результаты ребенка с эталоном (требованиями школьной программы) и достижениями более успешных учеников (вспомните свое детство). Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за улучшение его собственных результатов. Если ребенок в чем-то преуспевает, важно не только подчеркивать эти успехи, но и говорить: «Раз ты научился делать то-то и то-то хорошо, то постепенно научись и всему остальному».
- **Новый авторитет.** В жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге. Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром и таким он останется до окончания начальной школы. Все недоразумения решайте непосредственно с учителем.
- **Сфокусируйте внимание ребенка на том, что ему нравится в школе.** Ребенок с восторгом говорит о рисовании, задавайте вопросы так, чтобы он сам, рассказывая, отмечал плюсы этого урока. Не может сам ответить на вопрос, что нравится, помогите вопросом: «Как тебе на физкультуре? Кажется, у вас классный спортзал?». Если ребенок грустит, но ничего не рассказывает, сходите в школу и поговорите не только с учительницей, но и с учениками. Первоклашки обычно радостно рассказывают о себе. После такого общения, можно тактично задать детям вопросы о своем ребенке.
- **Учите решать конфликты.** В этом Вам помогут игры, например, с плюшевыми зайкой и мишкой. Проиграйте с ребенком, что должен сказать Зайка, если грубый Мишка занял его парту. Объясните, почему Зайка и его друзья не любят Котика, который все время жалуется учителю. Пусть Ваш школьник объяснит Зайке, что нужно сказать учителю, если хочется в туалет, пересесть, если не получается какое-то задание. Потренируйтесь и проиграйте возможные трудные ситуации.

- **Не пропустите первые трудности.** Если ребенок хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени. Обращайте внимание на любые его трудности, и, по необходимости, обращайтесь к специалистам. Если у ребенка проблемы со здоровьем, обязательно займитесь лечением - будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Если что-то беспокоит в поведении, обратитесь за помощью и советом к школьному психологу. Если проблемы с речью, посетите логопеда.
- **Формируйте познавательную активность.** Учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими Вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.
- **Как можно чаще хвалите.** Подчеркивайте, что ребенок - молодец! Он действительно большой молодец, потому что учится, отлично пишет в тетрадке, потому что теперь может прочитать, сколько минут рекомендуется варить его любимые макароны-буковки. Во всем, что касается школы, ищите плюсы и обозначайте их при любом удобном случае.
- **Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка.** Спрашивайте не только об учебе, но и об отношениях ребенка с другими детьми, о подготовке и проведении школьных праздников, о дежурствах и т.п.
- **Уделяйте внимание ребенку, когда он хороший, а не только тогда, когда он плохой.** Замечайте ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания. Главная награда для ребенка - доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда он спокоен, уравновешен, что-либо делает. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку.
- **Устраивайте маленькие праздники.** Повод для этого придумать просто. Радуйтесь успехам Вашего первоклассника. Пусть у Вас и Вашего ребенка будет хорошее настроение!





Рекомендации для родителей

• **Пробуждение.** Будите ребенка спокойно за 1-1,5 часа до выхода в школу.

Проснувшись, он должен

увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Если «тормозить» ребенка, у него может выработаться неприязнь к родителям. Можно попробовать научить ребенка пользоваться будильником. Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте его по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Когда ребенка утром торопят, он часто делает всё еще медленнее. Это его естественная реакция, его оружие в борьбе с не устраивающим распорядком. Завтрак, причем горячий, – обязателен!

• **Выход в школу.** Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет. Собирайте портфель совместно с ребенком, постепенно приучая его к самостоятельности. Если ребенок забыл что-то положить в ранец, лучше протянуть эти предметы молча, чем пускаться в рассуждения о его забывчивости и безответственности. Перед школой не ругайте и не читайте нотаций. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо!», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся!».

• **Возвращение из школы.** Встречая ребенка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, особенно те, на которые дети дают привычные ответы. «Как дела в школе?». «Нормально». «А что сегодня делали?». «А ничего». Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданиям родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Дайте ребенку

расслабиться! Вспомните, что Вы сами чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми.

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. Можно сказать, так: «День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?».

• **Дома.** Сразу после уроков работоспособность низкая. Поэтому, сначала ребенку следует пообедать и отдохнуть. Причем не у телевизора и компьютера, а через игры, желательна свежий воздух. Лишение прогулки в качестве наказания – недопустимо. Для ослабленных, часто болеющих, и детей со слабой нервной системой лучший отдых – 1,5-часовой дневной сон в хорошо проветренной комнате.

• **Выполнение домашних заданий.** Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Начинать выполнение домашних заданий нужно с самых легких предметов, а заканчивать самыми трудными (через простые задания ребенок «вработывается» в умственную деятельность). Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки», желательны подвижные. Во время приготовления уроков «не стойте над душой» ребенка, дайте ему возможность работать самому, но если ваша помощь нужна - наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!») и похвала (даже если не очень получается) необходимы.

• **Телевизор и компьютер.** Время, проводимое первоклассником за компьютером - 10-15 минут в день. Смотреть телевизор им рекомендуется не больше 40-45 минут в день. Возбудимым и ослабленным детям лучше сократить и это время.

• **Пора спать.** Для восстановления сил первокласснику необходимо 10-11 часов

ночного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, перед сном не следует играть в шумные, «заводные» игры, заниматься спортом, смотреть страшные фильмы, устраивать ребенку взбучку и т.д. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях. Это бывает, когда в комнате, где спит ребенок, работает телевизор. Если перед сном доверительно поговорить с ребенком, внимательно его выслушать, успокоить страхи, показать, что Вы его понимаете, тогда он научится раскрывать душу, освободится от страхов, тревог и спокойно заснет.

Рекомендации для родителей

• **Избегайте чрезмерных требований.** Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача родителей - запастись терпением и помочь ребенку.

• **Право на ошибку.** Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребенка, ошибка - это не преступление. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учиться чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите, даже за совсем крошечный успех.