

Ребенок идет в первый класс: 10 советов родителям



Чтобы помочь ребенку пережить переход к новой жизни с минимальными «потерями», психологи советуют взрослым при подготовке к учебе и в первые ее месяцы придерживаться следующих правил:

1. Пусть жизнь семьи в начале школьной жизни вашего первоклассника будет стабильной. Не планируйте на это время ремонт или переезд. Старайтесь сохранять мирную и доброжелательную обстановку в

семье.

2. Постарайтесь реалистично рассказывать ребенку о том, что его ждет, делитесь с ним собственными воспоминаниями об учебе. Говорите как о плюсах, так и о минусах учебы, не увлекаясь чрезмерно ни первым, ни вторым. Ваша цель – воодушевить, но не обмануть.

3. Слушайте ребенка. Вашему сыну или дочери необходимо знать, что от близких людей всегда можно получить поддержку. Если ребенок рассказывает вам о своих страхах перед началом учебного года или делится проблемами, выслушайте его с должным вниманием и посоветуйте что-то дельное.

4. Хвалите и подбадривайте своего маленького первоклассника. Не забывайте, что знания важнее оценок – и напоминайте об этом ребенку. Не акцентируйте внимание на небольших неудачах ребенка. Подчеркивайте то, что у него получилось лучше всего.

5. Постарайтесь действовать согласованно с классным руководителем. Первый учитель является для школьника очень значимой и авторитетной фигурой. Если же родители позволяют себе критиковать учителя, это может вызвать у ребенка растерянность, тревогу и непонимание, кого слушать.

6. Будьте адекватны в своих требованиях к ребенку. Помните – ваше чадо с началом посещения школы не может превратиться во взрослого и ответственного человека. От него теперь хотят очень много. Несоответствие ожиданий и реального ощущения малыша (а ему всего-то 6-7 лет!) вызывает у него снижение самооценки, тревожные мысли. Не допускайте этого.

7. Во время выполнения домашнего задания устраивайте подвижные «переменки». Ребенку необходимо ежедневно гулять как минимум 30 минут, а лучше – 1-2 часа. Делайте вместе по утрам зарядку, особое внимание уделяя упражнениям на укрепление мышц спины. Акцентируйте внимание школьника на том, как важно не сутулиться, сидеть прямо.

8. Следите за соблюдением режима дня. Оптимальное время для отхода ребенка ко сну – 21.00.

9. Минимизируйте просмотр телевизионных программ, использование компьютера и электронных гаджетов в будние дни. Дети и так долго сидят за партами в статичной позе.

10. Активно проводите выходные всей семьей – выезжайте на природу, играйте вместе в подвижные игры, посещайте бассейн.