

сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения. Следите за тем, чтобы ребенок рано ложился спать. Для этого возраста самое подходящее время отхода ко сну 21.00. – 21.30.

Итак, самое основное, что должны запомнить родители:

1.Обязательное соблюдение режима дня (детям семи лет рекомендуется спать не менее 9 часов в сутки).

2.Больше движений (от деятельности мышц напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. С приходом в школу у детей в 2 раза сокращается двигательная активность. Двигательная активность – это нормальный рост, развитие, жизнь).

3. Формируйте положительное отношение ребенка к школе.

4. Ребенку, начинающему обучение в школе необходима моральная и эмоциональная поддержка.

*Уважаемые родители:
успехов , терпения и радости
Вам в общении с детьми!*

Педагог-психолог

Рекомендации для родителей первоклассников



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 предупредили.

2. Ни в коем случае не предупреждайте на прощание: «Смотри, не балуйся!», «Веди себя хорошо!»... Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

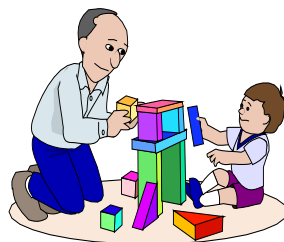
3. Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

4. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

5. После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо 2-3 часа отдохнуть для восстановления сил. Во время приготовления уроков

не сидите у ребенка над душой, дайте ему возможность работать самому, но если нужна помощь, наберитесь терпения.

6. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.



7. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

8. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;

9. Признавайте права ребенка на ошибки. Учите конструктивно

относиться к ошибкам и неудачам, объясняйте, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Критические замечания могут лишить ребенка уверенности в себе, а это скажется и на всем его отношении к учебе.

10. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хотя иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

11. Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;

12. Учтите, что даже совсем большие дети (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят