Поклад Наталья Сергеевна

Психологические рекомендации родителям первоклассников

По материалам М.М. Безруких

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 предупреждали.

2. Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и, если она вам плохо удается, — это не вина ребенка.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Ни в коем случае не предупреждайте на прощание: «Смотри, не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!»... Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов: у него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться, вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь: это не займет много времени.

6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил наедине. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо два - три часа отдохнуть (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков — с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте первоклассника делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.

10. Во время приготовления уроков не сидите у малыша над душой, дайте ему возможность работать самому, но, если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, просматривайте литературу для родителей: там вы найдете много полезного.

14. Во время учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Эго первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В это время надо быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

15. Не отмахивайтесь от жалоб ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Завтра новый учебный день и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.