

Правила для родителей

1. Постарайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-либо секцию и кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6 – 7 летних детей. Если ребёнок 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 ребёнка, начинает водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.

2. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 15 – 20 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 15 -20 минут необходимо прерываться и давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, 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.

3. Организуйте ребёнку рабочее место. Садитесь за уроки в одно и тоже время. Находитесь рядом с ребёнком во время приготовления им уроков с целью контроля, чтобы не отвлекался. Не ругайте за исправления – это первая форма самоконтроля.

4. Выбирая время для занятий, учитывайте тот факт, что работоспособность человека в течение суток изменяется и имеет форму М-образной кривой, которая называется «физиологическая кривая работоспособности». Самым оптимальным считается два временных промежутка с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов.

5. 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.

6. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш ребёнок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, что из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

7. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка. Признавайте право ребёнка на ошибки. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее как вести себя с ним.