

Советы родителям первоклассников от психолого-педагогической службы

С началом школьной поры жизнь семьи ребенка изменяется полностью. Для школьников наступает новый жизненный этап, полный, новых открытий, впечатлений, достижений и побед. Для того, чтобы и детям, и родителям было легче влиться в школьную жизнь, мы подготовили несколько полезных советов.



Залог хорошего дня - доброе и бодрое утро. Пробуждение должно быть спокойным и радостным. Для этого с вечера заведите будильник, обсудите с ребенком время утреннего пробуждения, наметьте план утренних процедур - умывание, зарядка, завтрак. С утра поставьте ребенку любимую музыку, аудиосказку, Детское радио. Не торопите, не нервничайте сами, планируйте время с небольшим запасом. Обязателен полезный, сытный завтрак (каша, орехи, фрукты, яйца, молоко). Обязательно предложите выпить воды.

Позитивный настрой на весь день. Когда вы прощаетесь с ребенком перед дверями школы, пожелайте ему хорошего дня, интересных уроков, успехов. Не давайте негативных установок «не бегай», «не крутись», они не помогут. Лучше настраивайтесь на позитив и передавайте это настроение ребенку.

Свободное время. По возвращению из школы необходим отдых. Организуйте прогулку на свежем воздухе, физическую активность, подвижные игры. Спать ребенку необходимо не меньше 8 часов, ложиться спать нужно не позднее 21-30.

Дополнительные занятия. Постарайтесь не загружать ребенка секциями и кружками с первых дней учебы. Новая роль ученика очень ответственная и требует много сил, а если

ребенок еще начнет заниматься дополнительно фортепиано, английским и китайским, то нагрузка будет очень велика.

Экранное время. Ограничьте время, проводимое перед экраном, особенно в вечерние часы. (Компьютер, планшет и телевизор - не больше 2 часов в день). Лучше предложите прогулку, игру, творческую деятельность, чтение.

Эмоциональная поддержка. Ребенок очень нуждается в вашей поддержке, похвале, позитивных отзывах. Ваше отношение к ребенку, его успехам формирует отношение ребенка к самому себе. Зрелая, позитивная самооценка очень важна для первоклассника. Каждый день он находится в ситуации, когда ему приходится оценивать и сравнивать свои достижения и результаты других.

Отношения с педагогом и родителями. Очень важно наладить теплые, доверительные отношения с классным руководителем и родителями других детей. Дети чувствуют, когда окружающие взрослые понимают и поддерживают друг друга, это очень важно, особенно в первые годы жизни в школе. Постарайтесь не обсуждать при ребенке вещи, которые могут вас не устраивать, лучше обратитесь непосредственно к классному руководителю или педагогу-психологу, вы получите необходимую помощь, совет, консультацию по волнующему вас вопросу.

Желаем вам и детям спокойных, радостных и веселых школьных дней!