

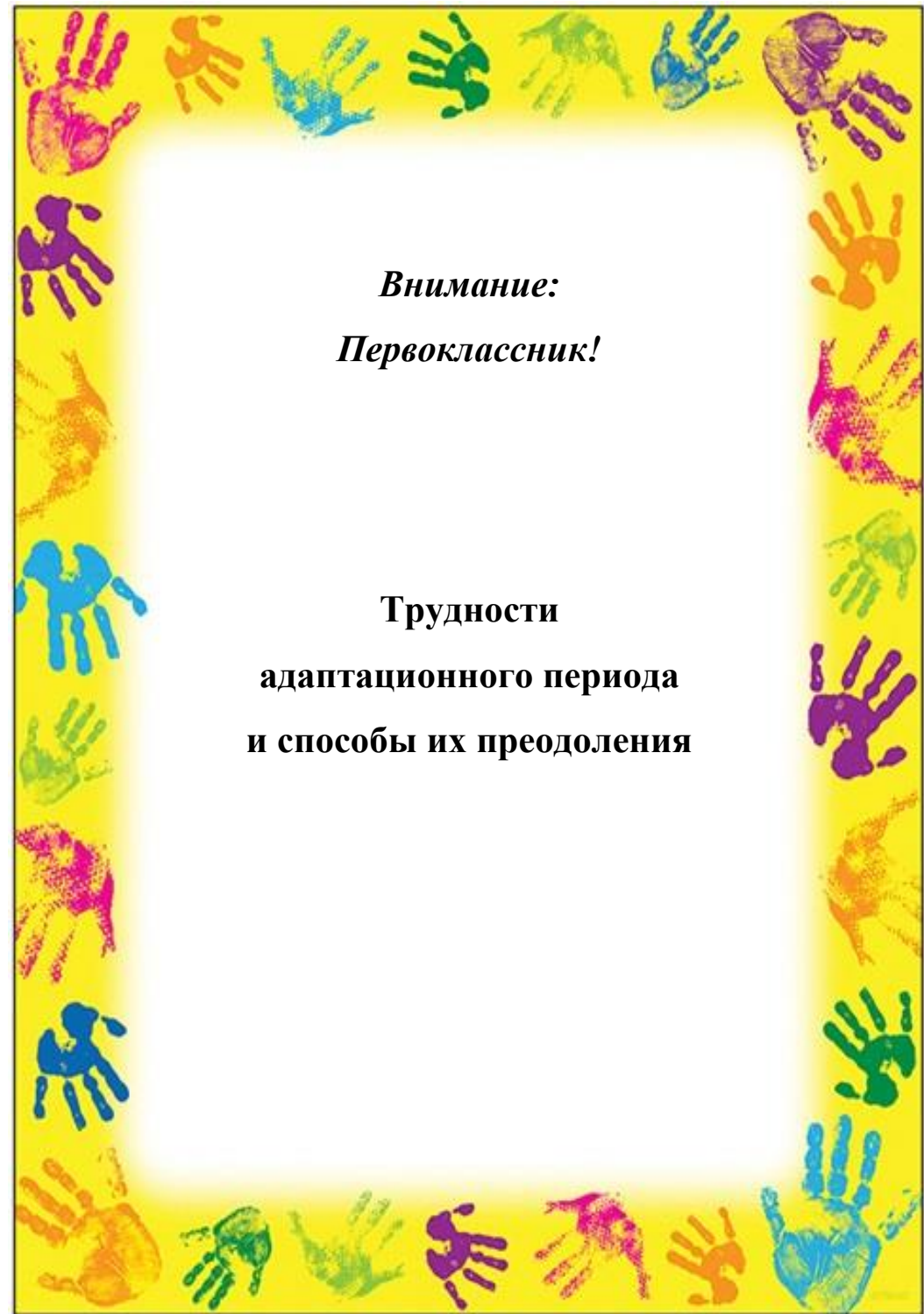
### ***Чтобы поддержать ребенка, необходимо:***

- подчеркивать его сильные стороны;
- показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
- демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
- внести юмор в общение с ребенком;
- замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
- позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

### **Рекомендации родителям:**

- Первое условие школьного успеха ребенка — безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Умейте слушать своего ребенка.
- Культивируйте доверительные разговоры с ним.
- Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме.
- Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.
- Если ребенок совершает глупость, ищите причину в себе и в нем, а не в других людях.
- Ни один промах, сделанный вашим ребенком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.
- Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка!

***Помните, что рядом с Вами всегда есть люди,  
готовые Вам помочь!***



***Внимание:  
Первоклассник!***

**Трудности  
адаптационного периода  
и способы их преодоления**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих детей учиться только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

### Правило 1.

Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш 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 ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, 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.

### Правило 3.

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.

### Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

## Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно. — Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

### Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка:

- лучшее время для занятий с ребенком - с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;
- предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;
- после прогулки лучше всего принять теплый душ;
- перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;
- если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
- на ночь поцелуйте ребенка и пожелайте ему спокойного сна.