

ДО НАЧАЛА УЧЕБНОГО ГОДА РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО:

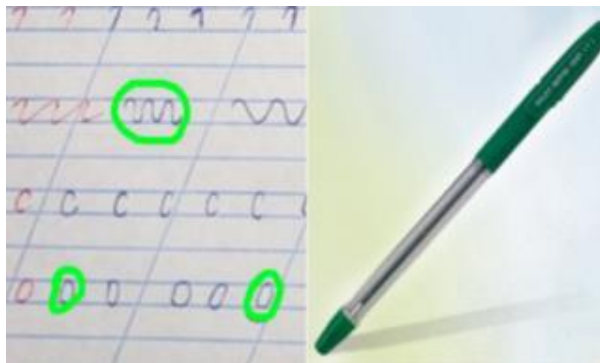
- Упорядочить режим дня ребёнка.
- Убедиться, что ребенок наизусть знает свои фамилию, имя и отчество, дату рождения, адрес, номера телефонов родителей.
- Научить ребенка навыкам самообслуживания: самостоятельно одеваться (справляться с пуговицами, молниями, шнурками), приводить в порядок свое рабочее место и т.д.
- Показать ребенку безопасный маршрут от дома до школы. Пройти несколько раз вместе с ребенком по данному маршруту.
- Научить ребенка открывать дверной замок.
- Убедиться, что ребенок умеет пользоваться мобильным телефоном, в который важно внести контакты родителей, старших братьев или сестер, близких взрослых родственников. Проговорить с ребенком, к кому он может обратиться за помощью, если родители по какой-то причине не смогли ответить на звонок.
- Решить, кто будет сопровождать ребенка в школу и из школы, где и с кем будет находиться ребенок после школы.
- Если ребёнок после школы будет находиться дома один, то целесообразно научить его пользоваться бытовыми приборами.
- Обсудить с ребенком правила безопасного поведения на улице, при общении с незнакомцами. Напомнить, что незнакомый человек может быть опасен.

МЕТОД «ЗЕЛЁНОЙ РУЧКИ»

Суть метода такова: фиксировать внимание ребенка не на ошибках, а на его успехах, выделяя их зеленым цветом. Особенно это важно, когда ребенок только учится писать буквы или цифры.

Например, обращать внимание ребенка не на неправильно написанные буквы, а на те, которые получились у него лучше всего.

Таким образом, ребенок учится не концентрироваться на поражениях, а видеть свои маленькие победы. Не боится совершать ошибки. Подсознательно стремится повторить то, что у него получилось хорошо.



Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43,
отделение формирования здорового жизненного
стиля:
тел. (8182) 65-98-66,
эл. почта - centr_nadejda@mail.ru,
сайт Центра - nadejdaarh.ru,
автор - составитель: Т.В.Бульгина,
педагог - психолог отделения формирования
здорового жизненного стиля

ГБУ АО «Центр «Надежда»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



Поступление в школу - один из волнующих моментов в жизни самого ребенка и его родителей. В этот период многие родители задаются вопросом: как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям и справиться с первыми трудностями школьной жизни?

Архангельск
2021

В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА:

- Обеспечьте ребенку полноценный сон продолжительностью не менее 9,5 часов в сутки. Выспавшийся ребенок спокойнее реагирует на школьные трудности и чувствует себя увереннее.



- Следите за питанием ребенка. Не забывайте, что в школе возрастает физическая, интеллектуальная и эмоциональная нагрузка. Поэтому важно, чтоб ребенок получал полноценный завтрак и обед. Не лишним будет позаботиться о полезном перекусе.

- Составьте вместе с ребенком распорядок дня, которого он будет придерживаться в течение учебного года.

- С первых учебных дней приучайте ребенка самостоятельности.

Родители слишком много делают за детей или вместо них, делая их зависимыми от себя. Дайте возможность детям нести ответственность за порученное дело, а значит



взрослеть. Например, учите ребенка самостоятельно собирать вещи в рюкзак. На первых порах ему сложно удержать в голове все списки вещей, которые ему необходимы. Для этого создайте внешние опоры - сфотографируйте все, что нужно иметь по каждому предмету. Поместите фотографии на расписании.

- Не перегружайте ребенка дополнительными кружками и секциями. Помните, что много ресурсов ребенка тратится на адаптацию к новым условиям. Кроме того, у ребенка должно быть личное время для игр, общения с друзьями, прогулок.

- Провожая детей в школу, пожелайте им удачи, подбодрите, скажите ласковые слова. Ни в коем случае не запугивайте ребенка и не прощайтесь словами: "Смотри у меня, не хулигань».



- При встрече ребенка из школы в первую очередь поинтересуйтесь о его самочувствии, настроении, о том, с кем он общался, что его порадовало в школе или что огорчило.

- Сразу после школы не усаживайте ребенка за выполнение домашних заданий. Ребенок должен отдохнуть после занятий, восстановить силы. Перерыв 2-3 часа ему просто необходим (прогулка на свежем воздухе, занятие любимым делом, дневной сон).

- При выполнении ребенком заданий не сидите у него над «душой» и не выполняйте их за него. Обращайте внимание ребенка на то, что у него получилось хорошо. Ни в коем случае не заставляйте переписывать задание снова, если ребенок допустил ошибку. Следите, чтобы через каждый 15 минут ребенок делал



перерыв, т.к. внимание он может концентрировать не более 10 - 15 минут.

- Не сравнивайте успехи ребёнка с успехами других детей, старших братьев и сестер. Это может привести к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

- Поддерживайте ребенка. В период адаптации к новым условиям ребенок нуждается в поддержке и заботе близких людей, эмоциональной похвале и позитивном подкреплении. Обнимайте детей, читайте сказки на ночь, говорите ласковые слова.

- Развивайте эмоциональный интеллект ребенка - умение понимать и распознавать эмоции свои и окружающих, управлять ими.

- Не забывайте, что в течение учебного года есть периоды, когда учиться сложнее и быстрее наступает утомление. Это первые 4 - 6 недель первой четверти, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды будьте особенно внимательными к состоянию здоровья ребёнка.

- Правильно реагируйте на плохие отметки. Оценка не должна быть основанием для поощрения и наказания. При получении ребенком неудовлетворительной оценки избегайте 2 крайностей: безразличного реагирования или абсолютно положительного и впадения в негодование (ругать ребенка, отчитывать, налагать запреты, наказывать, высказывать в его адрес угрозы).