### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 отпрысков в гимназии 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.**

Никогда 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.

**10 заповедей для мамы и папы будущего первоклассника.**

1. **Начинайте «забывать» о том, что Ваш ребенок маленький.**

Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: « Какой ты у нас уже большой, мы даже можем доверять тебе помыть посуду» (вымыть пол, вытереть пыль, вынести ведро и т.д.).

1. **Определите общие интересы.**

Это могут быть как познавательные интересы (любимые мультфильмы, сказки, игры), так и жизненные ( обсуждение семейных проблем).

1. **Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.**

Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, дайте ему деньги на хлеб и на мороженое, комментируя сумму на тот и на другой продукт). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите в магазин вместе.

1. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка в присутствии посторонних.
2. **Уважайте чувства и мнения ребенка**.

 На жалобы со стороны окружающих, даже учителя или воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».

1. **Научите ребенка делиться своими проблемами.**

Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

1. Постоянно говорите с ребенком.

Развитие речи – залог хорошей учебы. Были в театре (цирке, кино) – пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что Вам это действительно интересно.

1. Отвечайте на каждый вопрос ребенка.

Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

1. Чаще хвалите, восхищайтесь Вашим малышом.

 На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: « Получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что ваш ребёнок может всё, нужно только чуть-чуть ему помочь. Валите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.

1. Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах.

 Согласитесь, что они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, обоснованность ваших требований, если возможно, предложите альтернативный вариант. Уважение к ребёнку сейчас – фундамент уважительного отношения к вам в настоящем и будущем. Никогда не пользуйтесь формулировкой «если…, то…» («Если уберёшь свои вещи, разрешу смотреть телевизор»), это пагубно влияет на воспитание личности – ребёнок начинает принимать позицию «ты- мне, я – тебе».