Рекомендации родителям будущих первоклассников

(как помочь первокласснику быстрее адаптироваться к школе)

Ребенку, поступающему в школу, требуется время для адаптации в новых условиях, а скорость и качество этого процесса во многом зависит от родителей, ниже приведены простые рекомендации, соблюдение которых позволит повысить эффективность прохождения адаптационного периода:

1. Режим дня первоклассника обязательно должен предполагать полноценный отдых с прогулкой на свежем воздухе.
2. Формировать режим дня имеет смысл начать за месяц до начат школьных занятий.
3. Спокойный 10-часовой сон достигается фиксированным отходом ко сну не позднее, чем 21.30.
4. Не стоит одновременно с началом обучения загружать ребенка дополнительными кружками и секциями (исключение может составить бассейн).
5. Не заставляйте выполнять все домашнее задание за один подход (общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 1,5 часа).
6. Не делайте домашнее задание после 20.00.
7. Многократное переписывание неаккуратно выполненного домашнего задания для большинства детей не имеет положительного эффекта.
8. Для того чтобы ребенку легче было контролировать время, затраченное на выполнение домашнего задания и контролировать себя, заводите обычный циферблатный будильник, который через 20 - 25 минут будет звенеть, это сигнал сделать перерыв.
9. Ограничьте просмотр телевизора и компьютер (для первоклассника достаточно 20 - 30 минут в день), но ограничение не должно быть в качестве наказания.
10. Обсуждая с ребенком его школьный день, не используйте оценочных суждений.
11. Встречайте после школы ребёнка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте отдохнуть (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на «потом», выслушайте его. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
12. Провожая ребенка в школу «не читайте нотаций» по поводу хороших оценок и поведения.
13. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку (и это время для общения игры, а не для выполнения домашнего задания).
14. Если ребенок с трудом усваивает школьную программу, обратите на это внимание сразу, не ждите что выровняется сам.
15. Чаще встречайтесь с учителем и обсуждайте особенности адаптации ребенка, только не пугайте его, что собираетесь в школу.
16. Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом.
17. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое настроение, чаще всего - это показатели томления и трудностей в учёбе.