

Полезные советы

родителям школьников

Правило 1. Нагрузка. 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 ребенок 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. Выполнение домашних уроков. 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 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. 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. Похвала. Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш ребенок 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 него складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, то 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.

Правило 5. Пробуждение ребенка. Не нужно постоянно будить ребенка: он может начать испытывать чувство неприязни к родителю, который вечно тормозит его, стаскивая одеяло: «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Вы можете купить будильник и преподнести его, обыграв ситуацию:

«Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать». Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио. Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу», «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

Правило 6. Выход в школу. Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, то лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки». Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

Правило 7. Возвращение из школы. Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы. — Как дела в школе? — Нормально. — А что сегодня делали? — А ничего. Что получил? И т.д. Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («..им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»). «Папа пришел. Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы». Вечером за ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Правило 8. Пора спать. Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться.