

О РЕЖИМЕ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА

Родителям не следует:

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
- Лишать ребенка игр на свежем воздухе из-за плохих результатов в школе.
- Заставлять ребенка спать днем после уроков или, наоборот, лишать его этого права.
- Кричать на ребенка.
- Заставлять многократно переписывать задание в тетрадь из черновика.
- Запрещать оздоровительные паузы во время выполнения домашних заданий.
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 45 минут в день.
- Разрешать смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребенка перед сном.

Чтобы ребенок не тревожился:

- Создайте благоприятный климат в семье.
- Критично пересмотрите свои требования к ребенку: не слишком ли ваши запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «тотального неуспеха»?
- Помните, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького, дела.

- Помните, что часто повторяющиеся неудачи способны заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности.
- Всеми силами повышайте чувства уверенности ребенка в себе, создавайте ситуации успеха, покажите, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой ситуацией.
- Помните, что ошибки, исправленные самим ребенком, показатель развития самоконтроля.
- Не ограничивайте контакты ребенка со сверстниками и другими взрослыми.
- Отмечайте достижения ребенка.
- Не наказывайте ребенка за ошибки и оценки.
- Больше общайтесь со своими детьми, устраивайте совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки.
- Оценивайте не личность ребенка, а поступок.
- Заранее предупреждайте ребенка о предстоящем событии (поход к врачу, в гости, о том, что он скоро пойдет в школу и т.п.).
- Обыграйте «трудные» для ребенка ситуации из его жизни.
- Полезны игры с водой, песком, рисование красками пальцами, ладонями.
- Пересмотрите применяемые методы поощрения, направив их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка.