

9 советов для родителей первоклассника

Волнующее событие – ваш ребенок идёт в первый класс! Ему сейчас предстоит трудный период адаптации к школьной жизни. Как он справится с этой задачей, зависит от здоровья ребёнка и от родительского участия в этом процессе.

Для того, чтобы первые месяцы в школе легко прошли, надо соблюдать некоторые правила.

1. Необходимо организовать распорядок дня совместно с ребёнком, донести до него важность соблюдения режима. Первоклашке самостоятельно трудно следовать определённому графику, поэтому надо ненавязчиво контролировать его.
2. Обязателен сон не менее девяти часов в сутки. Это минимум, за который ребёнок успеет восстановиться после учебного дня.
3. Проследить, чтобы ребёнок засыпал до 10 часов вечера. Перед сном надо посидеть с ним вместе, поговорить, почитать книжку. Не стоит загонять в постель ровно к 9 вечера. Лучше договориться с малышом, что у него есть полчаса, чтобы он сам лёг, и просто проследить за выполнением этой просьбы.
4. Если вы не успеваете утром собраться, то надо поднимать ребёнка на 10-15 минут раньше, чтобы не торопиться и не нервничать потом.
5. В первые несколько месяцев учёбы школьнику необходим дневной сон. Но насильно укладывать не стоит, лучше просто спокойно поговорить перед сном несколько минут, приласкать малыша.
6. Родители также должны придерживаться режима. Не надо смотреть телевизор, уложив малыша на обеденный сон, – в его глазах это выглядит несправедливо.
7. После школы ребёнку необходимо давать время на восстановление и отдых. Пусть он погуляет на улице, поиграет с домашними питомцами, друзьями. Уроки не должны восприниматься школьником как наказание, это его труд и обязанность.
8. В выходные дни надо отдыхать полноценно. Все уроки сделать в пятницу и на два дня забыть о школьных заботах. Тогда юный ученик сможет набраться сил и энергии для новой недели.
9. Родители должны интересоваться школьной жизнью своего ребёнка. И это не только отметки, но и новые друзья, учителя, внеурочная деятельность. Малыш должен знать, что дома его всегда выслушают, поймут и поддержат. Нельзя в присутствии первоклассника ругать кого-либо из его окружения. Это может вызвать неприятие педагога, коллектива и его самого. Надо помочь ребёнку разобраться в ситуации, объяснить, привести пример из личного опыта.