



Психологические рекомендации родителям первоклассников

1. **Будите ребенка спокойно.** Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.
2. **Не торопите.** Умение рассчитать время — ваша задача, и, если она вам плохо удастся, — это не вина ребенка.
3. **Не отправляйте ребенка в школу без завтрака,** до школьного завтрака ему придется много поработать.
4. **Ни в коем случае не предупреждайте на прощание:** «Смотри, не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!»... **Пожелайте ребенку удачи,** подбодрите, найдите несколько ласковых слов: у него впереди трудный день.
5. **Забудьте фразу:** «Что ты сегодня получил?» **Встречайте ребенка после школы спокойно,** не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться, вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь: это не займет много времени.
6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, **не допытывайтесь,** пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. Выслушав замечания учителя, **не торопитесь устраивать ребенку взбучку.** Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил наедине. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После школы **не торопитесь сажать ребенка за уроки,** надо два - три часа отдохнуть (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков — с 15 до 17 часов.
9. **Не заставляйте первоклассника делать** все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.
10. Во время приготовления уроков **не сидите у малыша над душой,** дайте ему возможность работать самому, но, если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. **Спокойный тон, поддержка** («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
11. В общении с ребенком **старайтесь избегать условий:** «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
12. **Постарайтесь найти** в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами

семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, просматривайте литературу для родителей: там вы найдете много полезного.

14. Во время учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. **В это время надо быть особенно внимательными к состоянию ребенка.**

15. Не отмахивайтесь от жалоб ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. **Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности**, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Завтра новый учебный день и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным.