

## Простые правила для родителей первоклассника.

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Недаром пару веков назад отпрысков отправляли в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

### Правило 1.

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 малыш 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.

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 малышу 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, 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.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш 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 малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, 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.

## Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть.
  - Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
  - Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
  - Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
  - Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
  - Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
  - Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
  - Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
  - Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
  - Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.
- Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
  - Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
  - Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
  - И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.