

Рекомендации для родителей по профилактике школьной дезадаптации первоклассников

1. Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать бодрый голос, а не крик и упреки.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не прощайтесь с ребёнком перед школой с помощью упреков и наставлений. Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
6. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха.
7. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.
8. Если ребёнку нужна Ваша помощь в выполнении заданий – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
9. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...».
10. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
11. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье.
12. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
13. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.
14. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.