

# «СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»

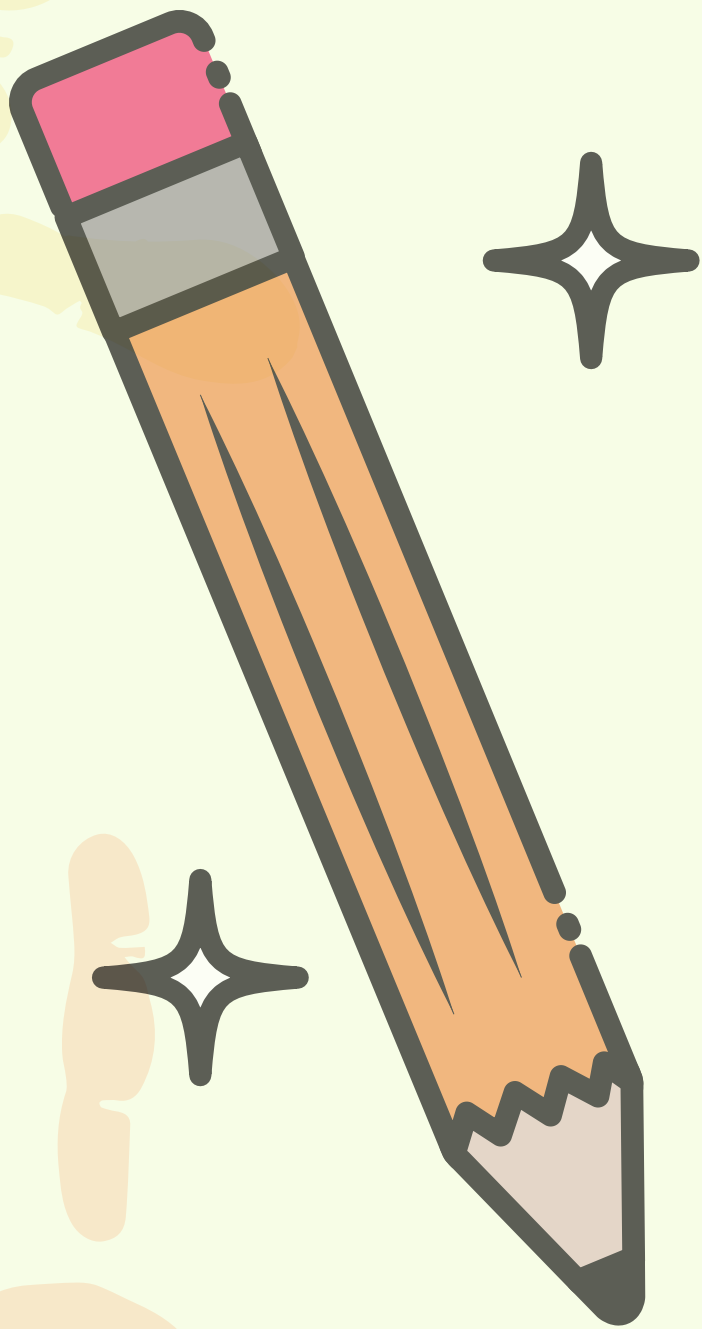
## Утром

- Будим ребёнка спокойно. Пусть, проснувшись, увидит улыбку и услышит ласковый голос. Некоторым детям трудно встать сразу после пробуждения. Дадим им 5-10 минут полежать в постели, чтобы организм настроился на активную работу.
- Специально рассчитаем время так, чтобы ребёнок мог спокойно без спешки собраться и дойти до школы. Спокойное начало дня позволит первокласснику без тревоги и лишних переживаний прожить весь день.
- Отправляя в школу, пожелаем ребёнку удачу, скажем несколько ласковых слов.



## Днем

- Встретим нашего первоклассника после школы улыбкой. Поинтересуемся, что узнал нового. Откажемся от тысячи вопросов, дадим немного расслабиться (вспомним, как мы сами чувствуем себя после рабочего дня). Если же ребёнок сам рассказывает о себе, одноклассниках, школе - стараемся выслушать его до конца.
- Перед выполнением домашних заданий ребёнку необходимо 2 часа отдохнуть. Это может быть прогулка, игра. Часть детей нуждаются в дневном сне.
- Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Начинать приготовление домашних заданий желательно с менее сложных, затем переходить к самым трудным, постепенно увеличивая нагрузку.
- Во время приготовления домашних заданий воздержимся от того, чтобы сидеть «над душой», вмешиваться во все, что делает первоклассник. Ищем «золотую середину»: даём ребёнку работать самому и помогаем при необходимости.
- Учим правильно реагировать на ошибку, избегаем ругани. Даже взрослому, когда он учится чему-то новому, приходится ошибаться. Пусть ребёнок спокойно исправит ошибку и постарается запомнить правильный вариант.
- Отказываемся от сравнения ребёнка с другими детьми. Замечаем и показываем ему, как улучшаются его собственные результаты.
- После приготовления домашних заданий сразу же складываем все необходимое на следующий день в портфель.



## Вечером

- Стараемся провести вечер вместе с детьми. Для них очень важно наше внимание, общение с нами - родителями.
  - Гуляем на улице. Нашему первокласснику необходимы свежий воздух и активные движения.
  - Даем ребёнку возможность поиграть. В этом возрасте игра еще очень важна для детей.
  - Специалисты рекомендуют проводить у компьютера не более 20-30 минут в день. Можно найти интересные развивающие компьютерные программы. Интересные развивающие передачи и детские фильмы можно найти и в телевизионной программе.
  - Хорошо если в семье существует традиция совместного семейного ужина.
  - Помним, что дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Дадим ребёнку возможность почувствовать себя любимым: обнимем, поцелуем, улыбнёмся, пожелаем спокойной ночи и приятных сновидений. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.
- Такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность формируются постепенно. Ребёнок пока еще учится управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам - запастись терпением и помочь ребёнку.

