

## Рекомендации родителям первоклассников

1. Правильно организуйте режим дня:
  - ✓ Сон не менее 9 – 10 часов для полного восстановления работоспособности.
  - ✓ Прогулки. В идеале – каждый день по 1 – 1,5 часа.
  - ✓ Выходной день (хотя бы один из двух) необходимо освобождать от различных занятий (уроков, кружков) для полноценного отдыха.
2. Необходимо оставлять время для игры, через игру ребенок учится способам социального взаимодействия, развивает мышление и фантазию.
3. Необходимо организовывать контакты детей друг с другом вне школы: приглашать и ходить в гости, вместе гулять, ходить в кино и т.д. без участия педагога, чтобы учить детей по-дружески относиться друг к другу.
4. Проявляйте ребенку адекватные требования.
  - ✓ Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех (если все равно не могу достичь, то зачем вообще что-то делать?). Нельзя ожидать, что ребенок всегда будет оправдывать ожидания, даже если есть положительный предыдущий опыт. Ребенок, прежде всего живой человек, поэтому могут случаться всякие неожиданности.
5. Необходимо оказывать психологическую поддержку:
  - ✓ Сосредоточиться на достоинствах своего ребенка с целью укрепления самооценки.
  - ✓ Поддерживать ребенка при неудачах, всегда демонстрировать надежду на положительный результат в будущем, уверенность в том, что он сможет справиться с возникающими трудностями.
  - ✓ Признавать трудность выполняемых им заданий.
  - ✓ Признавать факт, что все в своей жизни совершают ошибки. Главное научиться их преодолевать и с появлением учебного опыта – предотвращать.
  - ✓ Сравнить ребенка только с самим собой, отмечать любой прирост в знаниях и умениях.
6. Учите быть самостоятельным, начиная с малого, постепенно увеличивая ответственность.
7. Развивайте моторику: лепите, штрихуйте, делайте пальчиковую гимнастику и т.д.
8. Учите слышать ваши просьбы с первого раза.
9. Помогайте ребенку разбивать большие задания на более мелкие и постепенно выполнять их.
10. Позвольте ребенку самому решать те проблемы, которые ему по силам.
11. Когда поведение ребенка вам не нравится, необходимо дать понять, что, не смотря на то, что вы сердитесь, или возмущены, или злитесь, вы продолжаете его любить просто потому, что он ваш.