



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ


Как создать поддерживающую атмосферу дома?

- Задавайте вопросы о школе: *«Что сегодня интересного было в школе, в какие игры играли на переменах?»* и т. д.
- Избегайте оценочных суждений, критики. Воздержитесь от следующих высказываний: *«Посмотри, как ты неаккуратно написал в тетради», «Что-то ты сегодня несобранный»*. Лучше сказать: *«Постарайся написать аккуратнее», «Давай отдохнешь 3 минуты, потом будет легче сосредоточиться»*
- Обращайте внимание ребенка на то, что у него получается хорошо. Помните, что для первоклассника даже незначительные успехи – серьезный труд.
- Помогайте в разрешении трудностей. Избегайте фраз: *«Не обращай внимания», «Эти проблемы пора решать самому»* и т. д. Скажите: *«Давай подумаем, что можно сделать», «Я могу тебе помочь, не переживай!»*
- Запланируйте совместные дела на выходные. Интересные занятия и яркие впечатления придадут сил и зарядят энергией на всю неделю.
- Поддерживайте семейные традиции – это способствует сближению и доверительным отношениям в семье.
- Начинайте утро и заканчивайте день приятными ритуалами (определенная песня, чтение книги). Привычные действия позволят почувствовать себя в безопасности и создадут позитивный настрой.



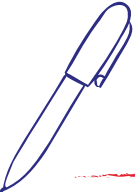
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Как организовать учебное пространство для ребенка?

- Разделите комнату ребенка на учебную и игровую зоны: организуйте рабочую зону в спокойной цветовой гамме, уберите из поля зрения игрушки и другие отвлекающие предметы.
 - Позвольте ребенку участвовать в оформлении своего рабочего места, учитывайте его интересы и возраст.
 - Организуйте правильное освещение: источник света расположен так, чтобы на тетрадь не падали тени; свет достаточный, не слишком яркий.
 - Разместите важную учебную информацию (таблицы, памятки) в поле зрения ребенка.
- 

Как соблюдать режим дня?

- Начинайте соблюдать «школьный» режим дня за 3–4 недели до школы: поднимайте ребенка утром и укладывайте спать вечером в те часы, в которые ему нужно будет это делать в школьное время.
 - Соблюдайте режим ежедневно! Четкий распорядок дисциплинирует школьника и помогает быстрее привыкнуть к новым условиям.
 - Исключите активные игры и экранное время (мультфильмы, гаджеты) перед сном.
 - Составьте вместе с ребенком ежедневное расписание и разместите на видном месте – это поможет первокласснику научиться планировать свое время.
 - Будьте позитивно настроены с утра, от этого зависит настроение школьника на весь день.
 - Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями, особенно в начале учебного года.
- 




ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Как справиться с тревогой?

- Сохраняйте спокойствие! Помните, что ваше спокойствие – залог спокойствия вашего ребенка.
- Избегайте перемен в жизни вашей семьи. Ребенку нужны силы, чтобы привыкнуть к новым условиям в школе.
- Объединитесь!
Договоритесь в семье о единых требованиях к ребенку.
Не обесценивайте чувства ребенка! Ребенок нуждается в вашем понимании, сочувствии: «Я понимаю, что ты волнуешься...».
- Учите ребенка расслабляться (выполняйте дыхательные упражнения, игры на мышечное расслабление, обратный счет).

Поиграйте с ребенком в школу. При этом можно

- поменяться ролями: ребенок может выступить в роли учителя, а родитель – в роли ученика. Такие игры позволяют приобрести опыт разрешения проблемных ситуаций и повысить уверенность в себе.
 - Обсудите с ребенком те правила и нормы поведения, с которыми он встречается в школе. Понятные правила и нормы снижают уровень тревоги.
- Проговаривайте с ребенком предстоящий день. Ребенок
- должен знать, чего ожидать, это позволит снизить тревожность.
 - Разговаривайте с ребенком о школе позитивно, избегайте критики и негативных высказываний.
- 



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Как научить ребенка общаться и дружить со сверстниками?

- Поощряйте ребенка к общению с другими детьми. Проводите время на детских площадках, в парках или на спортивных мероприятиях, где ваш ребенок может найти новых друзей.
- Обучите своего ребенка навыкам общения: научите его здороваться, задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других детей.
- Поощряйте своего ребенка к сотрудничеству и помощи другим детям. Например, попросите его помочь другому ребенку собрать игрушки или поделиться своими.
- Учите своего ребенка уважению к другим. Помогите ему понять, что каждый человек уникален и важно уважать это.
- Обсудите с ребенком, что делать, если он столкнется с конфликтной ситуацией или не будет понимать, как вести себя в обществе. Расскажите, к кому обратиться за помощью. Поддержите его и помогите найти решение.
- Помните, что вы – пример для своего ребенка. Показывайте ему, как вести себя в обществе, быть открытым и дружелюбным к другим людям.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Как научить ребенка самостоятельности?

- Поручите ребенку выполнение несложных домашних дел:
 - обсудите с ним, что конкретно и когда он должен делать;
 - всегда хвалите ребенка за выполненные дела.
 - Развивайте у ребенка навыки планирования:
 - составляйте вместе с ребенком список дел на день;
 - помогайте ребенку придерживаться составленного плана.
 - Поддерживайте инициативу ребенка:
 - давайте ребенку право на ошибку – не ругайте, если что-то не получилось сразу;
 - обсуждайте с ребенком любые решения, касающиеся его.
 - Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам:
 - разбивайте большие дела на несколько маленьких;
 - обязательно хвалите ребенка за самостоятельность.
 - Помогайте ребенку находить выход из сложных ситуаций:
 - обсудите возможные действия в сложных ситуациях (что делать, если заблудился в школе или потерял свою вещь);
 - задавайте наводящие вопросы, чтобы помочь ребенку найти ответ самостоятельно.
 - Учите ответственно и внимательно следить за своими вещами:
 - дайте ребенку возможность самостоятельно готовиться к школьному дню, собирать портфель (ненавязчиво контролируя при этом);
 - создайте условия для хранения личных вещей ребенка (отдельный шкаф, стол, полка).
- 