

Памятка для родителей «Адаптация ребенка к школе»

- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Развивайте и поддерживайте интерес к обучению.
- Поощряйте успехи («Ты способен, ты можешь») не акцентируйте внимание на неудачи при обучении. Никогда не говорите ребенку, что он хуже других.
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
- По возможности честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребенка.
- 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 – это есть худший вариант нравственного воспитания.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относиться 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.
- Не наказывайте ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещайте гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 мин.) проводите физкультминутки, следите за осанкой ребенка.
- Проводите релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписей звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, 10 мин.)
- Ребенку необходимо гулять на свежем воздухе каждый день после школы 30-60 мин.
- Обеспечьте отход ко сну не позже 21:00.
- Перед сном предложите принять ванну с водой комфортной температуры, можно использовать хвойный концентрат.
- Посидите на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладьте его по спине вдоль позвоночника, поцелуйте, скажите, что завтра все будет хорошо, все получится.
- Следите, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 мин.; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).