

Как готовиться к урокам в школе:

Как сохранить спокойствие родителям?

ТОП – 5 Рекомендаций педагога психолога



Как сохранить спокойствие родителям при выполнении домашних заданий с первоклассником?

Возьмите на вооружение эти **5 рекомендаций** по сохранению своего психологического благополучия:

- **Уникальность.** Для каждого ребенка важно подобрать подход, все дети разные: кто-то будет с удовольствием чётко в тетрадке самостоятельно, а кому-то нужен контроль родителя.
- Для ребенка – **всё ново**. Он только сейчас начинает осваивать новый для себя навык – учиться. Родители могут быть рядом, помочь составить план (можно сделать его в виде комикса или рисунка) «Как я делаю уроки» и откликаться на просьбу о помощи. Взрослые должны хвалить ребенка за приложенные старания, за то, что сегодня получилось лучше, чем вчера, быстрее или ровнее.
- **Время тоже важно.** При выполнении домашних заданий первоклассники могут сосредоточенно работать не более 30 минут в силу физиологических особенностей. Заполните паузы долькой яблока, кусочком шоколада, физкультминуткой. Чем дольше вы «сидите», чем больше вы кричите на ребенка, тем хуже он будет справляться и быстрее утомляться. Научив ребенка работать с мини-паузами, вы привьете ему культуру умственного труда.

- **Надо подождать.** Выработка новой привычки, нового школьного поведения может занять от одного до 2-3 месяцев, если же ребенок часто болеющий, ослабленный или гиперактивный, то привыкание может длиться дольше. Считается, что ребенок адаптировался к новым условиям тогда, когда большинство заданий он делает сам или с минимальными напоминаниями, у него хорошее настроение по утрам и перед сном, здоровый сон и аппетит.
- **Душевный покой родителя.** Вас можно понять, вы искренне переживаете за ребенка и хотите ему помочь как можно быстрее освоить новый предмет или тему. Но поверьте, лучше информация заходит от спокойной мамы и рассудительного папы, чем от истерик, криков и ссор. Не получается сделать сейчас? Передохните. И попробуйте зайти «с другой стороны». Не забывайте о себе и своем благополучии и психологическом здоровье.

Давайте попробуем по иному, а не как в известном анекдоте:

Уроки сделаны...
Мать охрипла...
Сын оглох ...
Соседи выучили всё наизусть,
собака пересказала!