

## У вас первоклассник

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно управлять своим поведением, происходят важные изменения в психической жизни кризиса семи лет.

Серьезных срывов и болезней можно избежать, если соблюдать самые простые правила:

**Правило 1** Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7 летних детей. Если малыш не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью развития вашего ребенка, начинайте посещать секцию или кружок за год до начала учебы или со второго класса.

**Правило 2** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более 30 минут в день. Так считают врачи-офтальмологи и невропатологи.

**Правило 3** Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с «письменных работ». Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**Правило 4** В течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

### Несколько хороших советов

Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения, нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку что он хуже других, не стесняйтесь подчеркнуть, что вы им гордитесь.

Следует по-возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка, старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком. Учите его свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

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 в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка. Признавайте права ребенка на ошибки.

Думайте о детском банке счастливых воспоминаний, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

Чаще ставьте себя на место ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним