



Корисні поради батькам школярів

Як полегшити життя школяреві? Цим питанням задаються всі люблячі батьки. Виявляється, все просто.

Навантаження. Не відправляй дитину одночасно і в перший клас, і до якогось гуртка чи секції. Саме початок «дорослого» шкільного життя вважається для дитини важким стресом. І якщо малюк не матиме можливості піти погуляти, відпочити, а після того зробити домашнє завдання без поспіху, то у нього можуть виникнути серйозні проблеми зі здоров'ям. Тому, якщо заняття спортом і музикою здаються тобі необхідною частиною розвитку твоєї дитини, тоді почни водити її туди ще за рік до початку навчання.

Виконання домашніх завдань. Пам'ятай, що син чи донька можуть концентрувати свою увагу на чомусь не більше 15 хвилин. Тому, коли ти будеш робити з малюком уроки, після 15 хвилин занять перервись і обов'язково відпочиньте, наприклад, зробіть фізичну зарядку. Можна просто пострибати на місці, потанцювати під веселу музику кілька хвилин. До речі, починати робити домашні завдання краще з письма. Добре також чергувати усні завдання з письмовими. Загальна тривалість таких занять не повинна перевищувати години.

Комп'ютер у житті школяра. Телевізор, комп'ютер і будь-які заняття, які вимагають великого зорового навантаження, варто проводити не більше години на день. У цьому впевнені більшість лікарів-офтальмологів у всіх країнах світу.

Не забувай хвалити свого малюка. Протягом першого року навчання дитина як ніколи потребує підтримки батьків. Адже зараз вона формує свої особисті відносини з вчителями і однокласниками. Крім того, вона також і вперше розуміє, що з нею хтось хоче подружитися, а хтось – не хоче... Так у дитини складається власний погляд на себе. І якщо ти хочеш, щоб з малюка виросла впевнена у собі і спокійна людина, обов'язково хвали його. Підтримуй, не лай за двійки і ляпки в зошиті.

Пробудження школяра. Не треба різко будити дитину. Найкраще навчити школяра користуватися будильником. Якщо малюк все ще важко встає, не треба дражнити його «лежебокою» або ляяти... Створи атмосферу добра і теплоти, включи голосніше радіо або улюблену музику дитини, посміхнися їй, поцілуй малюка. Пам'ятай про те, що якщо дитину кваплять, то вона буде робити все ще повільніше. Це природна реакція організму.

Повернення зі школи. Не питай: «Як твої справи в школі, які оцінки отримав?». Згадай себе, як іноді дратували ці питання, особливо коли твої оцінки не відповідали очікуванням батьків. Поспостерігай за дитиною, зверни увагу на емоції, що «написані» у чада на обличчі. Дай дитині відпочити, запитай: чим ти можеш їй допомогти? Поговори про щось хороше, «попліткуйте» по душах.

Пора спати. Молодших школярів краще за все укладати спати самим батькам. Важливо перед сном довірчо поговорити з малюком, заспокоїти його страхи, уважно вислухати, показати, що ти його розумієш і підтримуєш. І тоді твій школяр прокинеться на наступний день в бойовому настрої!