

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

## Памятка для родителей первоклассников.



В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в

9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, 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 возможности 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 воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

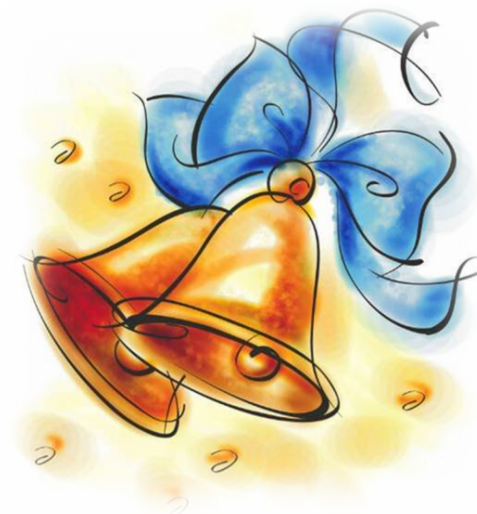
### Правило 2.

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 письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.



### Правило 4.

Больше всего на свете 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. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.



### Несколько коротких правил

❖ Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения. Ребенок относится к себе так, как относится к нему взрослые.

❖ Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других. Признавайте права ребенка на ошибки.

❖ Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

❖ Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

❖ Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

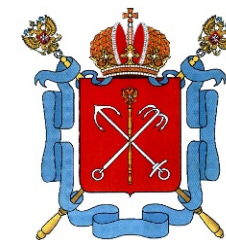
❖ Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

❖ Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

❖ Не добивайтесь успеха силой. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

❖ Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

❖ Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.



**Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-  
Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)  
Площадь Чернышевского, д. 8.**

**Тел. (812)388-19-18  
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24  
Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00**

**Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**