

## 6 полезных советов родителям школьников

Как облегчить жизнь школьнику? Этим вопросом задаются все любящие родители. Оказывается, все просто. Достаточно **грамотно спланировать день ученика** и почитать наши советы...  
**1. Никогда не отправляй ребенка одновременно в первый класс и какой-то кружок или секцию**  
Само начало «взрослой» школьной жизни считается для него тяжелым стрессом. И если он не будет иметь возможность пойти погулять, отдохнуть, а после — сделать уроки без спешки, то у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.  
Поэтому, если занятия спортом и музыкой кажутся тебе необходимой частью развития твоего ребенка, начни водить его туда еще за годик до начала учебы.

**2. Помни, что сын или дочка могут концентрировать свое внимание на чем-то не более 15 минут**  
Поэтому, когда ты будешь делать с ним уроки, после 15 минут занятий — прервись и обязательно отдохни, например, сделай физическую зарядку. Можно просто попрыгать на месте раз 10, потанцевать под веселую музыку несколько минут.  
Кстати, начинать делать домашние задания лучше с письма. Хорошо также чередовать устные задания с письменными. Общая длительность таких занятий не должна превышать часа.

**3. Телевизор, компьютер и любые занятия, которые требуют большой зрительной нагрузки, стоит проводить не более часа в день**  
В этом уверены многие врачи-офтальмологи во всех странах мира.  
Не забывай также чаще хвалить своего малыша. В течение первого года учебы ребенок как никогда нуждается в поддержке родителей. Ведь сейчас он формирует свои личные отношения с учителями и одноклассниками. Кроме того, он также и впервые понимает, что с ним кто-то хочет подружиться, а кто-то — не хочет... Так у ребенка складывается собственный взгляд на себя. И если ты хочешь, чтобы из него вырос уверенный в себе и спокойный человек, обязательно хвали его. Поддерживай, не ругай за двойки и кляксы в тетради.

**4. Не надо резко будить ребенка**  
Ведь он может начать испытывать чувство неприязни к маме, которая вечно тормозит, мучает его, стаскивает одеяло. Лучше всего научить школьника пользоваться будильником.  
Если малыш все еще встает с трудом, не надо дразнить его «лежебокой» или ругать... Создавай атмосферу добра и теплоты, включи погромче радио или любимую музыку ребенка, улыбнись ему, поцелуй крошку.  
Помни о том, что если ребенка торопят, то он будет делать все еще медленнее. Это его естественная реакция организма, его оружие в борьбе с не устраивающим его распорядком.

**5. Не задавай вопросы, на которые детки дают привычные ответы**  
Речь идет о фразах типа: «Как твои дела в школе, какие оценки получил? — Все нормально...» Вспомни себя, как иногда раздражал эти вопросы, особенно когда твои оценки не соответствовали всем ожиданиям со стороны родителей. Понаблюдай за ребенком, обрати внимание, какие эмоции «написаны» у чада на лице. Дай ребенку отдохнуть, спроси, чем ты можешь ему помочь, поговори о чем-то хорошем, посплетничай по душам. Это поможет сблизить семью.

**6. Младших школьников лучше всего укладывать спать самим родителям**  
Важно перед сном доверительно побеседовать с ним, успокоить страхи, внимательно выслушать, показать, что ты его понимаешь и поддерживаешь.  
И тогда твой школьник проснется на следующий день в боевом расположении духа!

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/3167/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/3167/)