Як полегшити життя школяреві?

Цим питанням задаються всі люблячі батьки. Виявляється, все просто. Досить грамотно спланувати день учня і почитати наші поради...

Навантаження для школяра

Ніколи не відправляй дитину одночасно в перший клас і якийсь гурток чи секцію. Саме початок «дорослого» шкільного життя вважається для неї важким стресом. І якщо малюк не матиме можливості піти погуляти, відпочити, а після - зробити уроки 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, почни водити її туди ще за рік до початку навчання.

Виконання домашніх уроків

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 - перервіться і обов'язково відпочиньте, наприклад, зробіть фізичну зарядку. Можна просто пострибати на місці раз 10, 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 в день. У цьому впевнені багато 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, адже внаслідок цього вона може відчувати почуття неприязні до мами, яка вічно термосить, мучить його, стягує ковдру. Найкраще навчити школяра користуватися будильником.

Якщо малюк все ще важко встає, не треба дражнити його «лежебокою» або лаяти... Створюй 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 її природна реакція організму, її зброя в боротьбі з розпорядком, який її не влаштовує.

Повернення зі школи

Не задавай питання, на які дітки дають звичні відповіді. Мова йде про фрази типу: «Як твої справи в школі, які оцінки отримав? - Все нормально... » Згадай себе, як іноді дратували ці питання, особливо коли твої оцінки не відповідали всім очікуванням з боку батьків. Поспостерігай за дитиною, зверни увагу, які емоції «написані» у чада на обличчі. Дай дитині відпочити, запитай, чим ти можеш їй допомогти, поговори про щось хороше, попліткуйте по душах. Це допоможе зблизити сім'ю.

Пора спати

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