

ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПСИХОЛОГИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ребенок младшего школьного возраста отличается любопытством и любознательностью, остротой и свежестью восприятия окружающей среды, но сам процесс восприятия неотделим для него от практической деятельности. Воспринять предмет - значит что-то сделать с ним: потрогать, рассмотреть и т.д.

У младшего школьника слабое произвольное внимание. Он может заставить себя сосредоточенно работать, лишь надеясь заслужить похвалу, получить пятерку. Ребенка с хорошо развитым непроизвольным вниманием всё новое, яркое, неожиданное привлекает само собой. Более развита наглядно-образная память, то есть лучше и быстрее запоминаются конкретные сведения о предмете, чем определения, описания, правила.

Младший школьник склонен к механическому запоминанию. Для того чтобы быстро и хорошо выучить с ребенком стихотворение, надо использовать все виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную.

Младший школьный возраст - это время формирования личности. Ребенок импульсивен, склонен незамедлительно действовать под влиянием непосредственных побуждений. У него недостаточно развита воля. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в себя. Нередко наблюдаются капризность, упрямство. Помните: дети в этом возрасте очень эмоциональны!

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Соблюдение режима дня помогает ребёнку справиться с учебной нагрузкой, способствует укреплению его здоровья, защищает его нервную систему от переутомления. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов. Даже незначительное, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье ребёнка. При организации сна следите, чтобы ребёнок ложился и вставал в определённое время (например, в 7-30 встаёт, значит, в 20-30 должен лечь спать).

Приучайте его выполнять все положенные перед сном гигиенические процедуры, не разрешайте активных игр, не давайте плотного ужина, кофе, крепкого чая. В помещении, где засыпает ребёнок, создайте спокойную обстановку: выключите яркий свет и телевизор, прекратите громкие разговоры.

Утренняя гимнастика способствует вхождению в ритм рабочего дня. Проводиться она должна не от случая к случаю, а регулярно. Организуйте спортивный уголок, приобретите специальный инвентарь, включите ритмичную музыку, сами выполните несколько упражнений, и тогда зарядка для ребёнка скоро станет приятной привычкой.

При организации питания ребёнка обращайте внимание не только на качество и калорийность пищи, но и на правильный режим питания, то есть приём пищи в течение дня в строго определённое время.

Ребёнка 7-10 лет рекомендуется кормить не реже четырёх раз в день, примерно через каждые 3-4 часа.

Утром он должен получать горячий завтрак. Обед - в строго определённое время, обязательно с первым блюдом. Ужин должен быть лёгким, и давать его следует за 1-1,5 часа до сна. В школе ребёнок обязательно получает горячий завтрак.

Постоянно напоминайте ребёнку, что нужно мыть руки перед едой, не есть невымытых фруктов и овощей, кушать аккуратно, тщательно пережёвывая пищу.

Отдых должен быть активным. После нескольких часов работы за школьной партой ребёнку необходимы пребывание на свежем воздухе, подвижные спортивные игры. Прогулка желательна и после приготовления домашних заданий.

В режиме дня должны быть предусмотрены строго определённые часы для выполнения домашних заданий. Для второклассника это время не должно превышать одного часа, для третьеклассника — полутора часов, для четвероклассника — двух часов. Оптимальное время для выполнения домашних заданий: 15.00—17.00.

Не забудьте включить в режим дня школьника посещение кружков или спортивных секций, выполнение домашних поручений. Чтобы ребёнок привык соблюдать режим дня, составьте его вместе с ним, согласуйте все требования, в первые недели помогайте ему осваиваться, не поощряйте необоснованного невыполнения режима и обязательно хвалите ребёнка за его старание, прилежание.

15 ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

1. Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.
2. Принимайте и любите его таким, каков он есть.
3. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.
4. Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции, учите выражать экологично, социально одобряемым способом.
5. Не давайте несбыточных обещаний.
6. Сохраняйте в своей семье атмосферу открытости и доверия.
7. Не ставьте ребёнку каких бы то ни было условий.
8. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
9. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
10. Не изменяйте своих требований по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.
11. Не шантажируйте своего ребёнка своими отношениями друг с другом.
12. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
13. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от учебных успехов.
14. Сравнивайте ребёнка только с ним самим и хвалите за улучшение собственных результатов.
15. Терпение и доброжелательность – важные условия успешной помощи маленькому ученику