

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Нагрузка.

Реально оцените возможности вашего ребенка. Настоятельно рекомендуется не отправлять ребенка с ОВЗ одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Начало школьной жизни это уже стресс для 6-7-летних детей. Если у ребёнка не будет возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться нервоз. Лучше отложить дополнительное образование до 2-3 года обучения в общеобразовательной школе.

Выполнение домашних уроков.

Помните, что концентрация внимания младшего школьника не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить попрыгать его на месте, потанцевать под музыку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Компьютер.

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.

Похвала.

Помните, больше всего на свете Ваш первоклашка 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 ребёнка 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.

Пробуждение ребенка перед школой.

Не нужно будить ребенка, это может вызывать у него негативные эмоции не только по отношению к школе, но и по отношению к Вам. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником.

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его, не вступайте в спор по поводу "еще посплю". Просто ставьте будильник на 5 минут раньше и разрешите малышу полежать эти лишние пять минут после будильника. Это создаст атмосферу теплоты и добра.

Правило 6.

Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки - лучше помочь ему собраться, не пускаясь в полемику о его забывчивости и безответственности.

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, води себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу.

Правило 7.

Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- А что сегодня делали?
- Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданиям родителей.