

Памятка для родителей

«Как сохранить психологическое здоровье школьника»

- Соблюдайте режим дня: пусть ребенок встает, делает зарядку, кушает, выполняет домашнее задание, ложится спать и др. в одно и то же время суток.

- Питание ребенка должно быть разнообразным, соответствовать возрастным нормам. Ограничьте в рационе школьника чрезмерное количество рафинированных сладостей, хлебо-булочных изделий, исключите газированные напитки, чипсы и т.д.

- Ночной сон младшего школьника должен длиться 10,5 - 11 часов.

- За 1,5- 2 часа до сна исключите подвижные игры, просмотр телевизора, пользование компьютерной техникой и другими гаджетами. Используйте ритуалы отхода ко сну. Перед сном не вспоминайте неприятностей.

- Будьте вашего ребенка спокойно: проснувшись, он должен видеть вашу улыбку и слышать ваш ласковый голос.

- Провожая ребенка в школу, скажите ему несколько ласковых слов. Пожелайте удачи, хорошего дня, подбодрите. Обойдитесь без нотаций и предубеждений.

- Встречайте ребенка после школы спокойно. Дайте ему время расслабиться, высказаться, выслушайте, не откладывая на потом. Проявляйте интерес и внимание.

- Если ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, не обрушивайте на него много вопросов, пусть успокоится, тогда расскажет все сам.

- После школы не торопитесь садиться за уроки. 1 - 1,5 часа необходимое время отдыха после школы для восстановления сил.

- После 30-60 минут занятий необходимы 10-15 минутные перерывы.

- Во время выполнения уроков, дайте ребенку возможность работать самостоятельно. Не акцентируйте внимание на оценках. Хвалите, поддерживайте, поощряйте ребенка.

- В общении с ребенком избегайте условий, излишних обещаний.

- Найдите в течении дня 20-30 минут, когда вы будете принадлежать только ребенку.

- Будьте внимательнее к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, перегрузки в учебе.