Секреты успешной учебы

Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в обучении ребенка. Не забывайте, что **учитель** – ваш первый помощник, **друг**. Прислушивайтесь к его рекомендациям. Советуйтесь, поддерживайте его авторитет. Не критикуйте учителя в присутствии детей.

Старайтесь посещать все собрания и занятия для родителей в школе.

**Интересуйтесь**учебными **успехами** ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую оценку получил?». Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи постигшей ребенка.

Регулярно **контролируйте** домашнее задания и если нужно оказывайте помощь ребенку. Не выполняйте задания **вместо** ребенка, делайте только **вместе**.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может не сразу все получится, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

Режим дня в жизни школьника

**НЕЛЬЗЯ:**

* Будить ребенка в последнюю минуту перед выходом в школу;
* Требовать от ребенка только хороших результатов в школу;
* Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задания;
* Лишать детей игр, прогулки на свежем воздухе из-за плохой оценки;
* Сидеть перед телевизором, за компьютером, телефоном больше 40-45 минут в день;
* Смотреть перед сном фильмы ужасов и играть в шумные игры;
* Не прощать ребенку ошибки и неудачи.

**Самое важное это ваша поддержка.**

* Не забывайте хвалить и поддерживать ребенка.
* Всегда предлагайте ребенку свою помощь, если Вы видите, что она ему необходима.

Находите всегда слова поддержки, чтобы ребенок не опускал руки, а продолжал идти к намеченной цели.

***Желаем вам, чтобы этот учебный год стал для вас успешным, интересным и полным новых свершений и открытий!***

**Муниципальная психологическая служба**

**ЗАТО г.Североморск**

**Как помочь ребенку втянуться в учебный процесс после каникул.**

Рекомендации для родителей

г.Североморск

2022 г.

Как один день промчались три самых беззаботных месяца в году, подарив яркие приключения, фантастические открытия, знакомства.

Психологи называют сентябрь самым кризисным месяцем для школьников.

Несмотря на то, что дети все лето отдыхали и набирались сил, недомогание, усталость и угнетенное состояние – нередкие спутники начала учебного года. При этом родители порою даже не догадываются о такой особенности психики ребенка, и недоумевают, что после 3-х месяцев каникул он сетует на быструю утомляемость, и расценивают подобные жалобы, как лень и нежелание учиться.

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период может длиться достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели.

**Как помочь своему ребенку подготовится к новому учебному году**

* Организуйте распорядок дня: стабильный режим дня; полноценный сон; прогулки на воздухе.
* Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
* Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если"вчера предупреждали".
* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
* Избегайте чрезмерных требований. Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
* Предоставляйте право на ошибку. Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
* Не пропустите первые трудности и обратитесь к специалистам, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом.
* Объясните, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
* 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.
* Обратите внимание на то, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
* Избегайте пессимистичных оценок ситуаций. Не говорите: «Так не получится!» Скажите: «Давай попробуем!» Не внушайте: «Сам ты этого не сделаешь...» Предложите: «Давай я тебе помогу».

Учение - это не легкий и ответственный труд. Обучение в школе, существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать его многообразия, радости, игры.