

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ «ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС...»



«От того, насколько благополучно ребёнок адаптируется к школьным, новым для него условиям, зависит, как комфортно ему будет учиться следующие одиннадцать лет...»

Первое сентября – первый школьный звонок и начало учебного года. Этот день можно считать переломным в жизни каждого ребёнка – кто-то поднялся на "ступеньку выше" для усвоения школьной программы, а кто-то впервые перешагнёт порог школы...

Не секрет, что 1 сентября ещё и волнительный день, как для самих первоклашек, так и для их родителей. Очень важным моментом является адаптация ребёнка к новым условиям и социальному статусу "школьник".

"Школьная адаптация" - это умение ребёнка приспособиться к новому коллективу одноклассников, правилам и нормам поведения, взаимоотношениям в классе и с учителем. Период привыкания к новым условиям варьируется от 2-х недель до полугода и зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребёнка,

характера взаимоотношений с окружающими, степени подготовленности к обучению, типа учебного заведения и уровня сложности образовательной программы (конечно, личность учителя так же имеет весомое значение в этом процессе).

«Чем мягче пройдёт адаптационный период, тем благоприятней сложится школьная жизнь ребёнка, успехи в учебе и отношения со сверстниками. Психологический настрой очень важен для первоклашек и родителям важно помочь ребёнку безболезненно пройти этот непростой жизненный период»

Практические рекомендации родителям первоклашек в период адаптации.

- **Создание мотивации учиться.** От неё зависит, с каким желанием ребёнок будет идти в школу. Любые попытки первоклассника познать что-то новое, не зависимо от результата, родители должны приветствовать, уделять внимание и поддерживать. Именно психологическая поддержка со стороны родных помогает ребёнку справиться с тревогой и страхом перед новым и неизведанным - крайне важно для успешной адаптации и успешной учёбы.
- Каждый ребёнок индивидуален, поэтому ни в коем случае не следует сравнивать успехи своего маленького ученика с успехами других детей и приводить кого-то ему в пример. Лучше сравнивать его достижения «сегодня» с теми, какие были «вчера». Этим вы поможете ребёнку поддержать самооценку, справиться со страхами перед учёбой и повысите мотивацию учиться.
- Объясните правила и нормы, которым нужно следовать в школе и помогите ребёнку усвоить их важность. Поддерживайте своего первоклассника во всех трудностях, с которыми он встретится в школе, и дайте ему осознать, что каждый имеет право на ошибку. Ошибки на то и ошибки, чтоб их исправлять, а не сдаваться.
- Переступив "порог" школы, у вашего маленького ученика появляется новый авторитет – учительница. Не ревнуйте и уважайте мнение ребёнка о ней. В его присутствии не допускайте никакой критики в адрес школы, программы обучения и учителя.
- Пусть день первоклашки начинается с вашей улыбки и ласковых слов. Будьте его спокойно, не дёргайте, не укоряйте за оплошности, даже, если "вчера предупреждали...".
- Не торопитесь и не подгоняйте чадо. Ваша задача – правильно рассчитать время, и если это плохо удаётся, то не вините его и не перекладывайте ответственность за свой "косяк".
- Даже, если в школе предусмотрено питание, обязательно дайте ребёнку позавтракать. Полноценный завтрак – залог хорошего настроения и начала успешного дня.
- Никогда не прощайтесь с ребёнком "предупреждая", "требуя": "Веди хорошо и чтоб без замечаний!", "Смотри, чтоб без двоек, - иначе папа рассердится!" Лучше пожелайте ребёнку доброго дня и не поскупитесь на несколько приятных слов – для ребёнка это показатель и ощущение вашей поддержки в течении учебного дня (и не только).
- После школы встречайте первоклашку с улыбкой и приветствием, навсегда забыв фразы: "Что сегодня получил?", "Как вёл себя?". Кроме страха и

привычки лгать, подобные фразы ребёнку ничего не дают. Лучше заменить их на: "Как день прошёл? Что интересного узнал? С кем подружился? Кому помог?". Благодаря подобным вопросам, ребёнок чувствует вашу поддержку, внимание и заинтересованность в его жизни. Конечно, вызывать на диалог нужно не сразу с "порога", а дайте расслабиться ему. Однако, если ребёнок возбуждён, ему не терпится поделиться чем-то важным для него, то не ссылайтесь "на занятость" и не откладывайте на "потом", выслушайте его – эти несколько минут смогут помочь ребёнку разрешить проблемный вопрос (порой, который кажется смешным для взрослых, но катастрофическим для малыша).

- Если ребёнок поздно возвратился из школы или много времени уходит на прогулки, на звонки другу "по делу", не торопитесь его ругать... Ваш первоклассник активно устанавливает дружеские контакты, учится сотрудничать с другими детьми – ищет своё место в среде ровесников.
- Если ребёнок не высказывает желания обсуждать пройденный день или огорчён, но молчит – не настаивайте и не устраивайте допрос. Пуст успокоится, "переварит" случившееся и позже сам поделится своими переживаниями и их причиной.
- Сразу после учебного дня не следует торопить ребёнка садиться за "домашку". После обеда, дайте ему возможность часа два отдохнуть, чтоб восстановить силы. В любом случае с 14 до 16 часов работоспособность низкая. При желании, пусть лучше ребёнок поспит часа полтора.
- Важно помочь ребёнку сформировать умение организовывать своё рабочее место, своевременно приступать к выполнению домашнего задания и поддерживать порядок в ходе процесса его выполнения.
- Приступив к выполнению уроков, следите за сменой его деятельности. Концентрация внимания у ребёнка не превышает 15 – 20 минут. Это время на выполнение задания (или его части), затем следует сделать необходимый 15-ти минутный отдых. Желательно, чтоб он был подвижным или игровым (но не "компьютерным").
- Во время выполнения домашнего задания не сидите над душой у маленького школьника, - дайте ему возможность заниматься самостоятельно. Не кричите, не критикуйте за "неправильно" написанный крючок, не заставляйте по несколько раз переписывать, не приучайте ребёнка к совместному выполнению уроков. Привыкнув, ему не захочется их делать в одиночку. Поэтому желательно сразу обозначить границы вашей помощи, постепенно их уменьшая.

Однако, если ему нужна ваша помощь, спокойно объясните "непонятки" и поддержите его: "Давай вместе разберёмся! Не волнуйся, у тебя всё получится!" Даже ожидая лучшего результата, не забывайте про похвалу - стимул учиться и побеждать. А условия: "Если ты сделаешь, то..." - закрепляют привычку выполнять всё за "плюшки".

- При выполнении любого дела не позволяйте ребёнку останавливаться на середине. Важно сразу ориентировать его на выполнение любого задания от начала до конца. Это касается не только выполнения домашних уроков, но и при сборке ранца в школу, при уборке комнаты, помощи родителям и других заданий. Постепенно переставайте хвалить ребёнка за каждый шаг в работе – хвалите за

результат. Особенно это касается мальчиков. Девочек – за процесс, хотя и результат имеет значение.

- Не выспрашивайте у учителя, как ведёт на уроках ваш первоклашка. При возникновении педагогических проблем, она сама вам сообщит. Однако разговор ваш должен происходить без присутствия ребёнка. Выслушав замечания учителя, не торопитесь наказывать "провинившегося" – услышьте его версию о случившемся, лишь затем делайте выводы (но без взбучки!).
- Не смотря на занятость, старайтесь ребёнку уделять хотя бы полчаса времени, не отвлекаясь на другие дела. Заканчивайте день на позитивной ноте без выяснения отношений или напоминаний о "завтрашнем тестировании". Даже для "большого" первоклашки вечерние ритуалы перед сном с чтением сказок или "шушуканьем про секретики" никто не отменял. Это способствует снятию напряжения, крепкому сну и лёгкому утреннему пробуждению маленького школьника.
- Выработайте в семье единую модель общения всех взрослых с ребёнком. "Дискуссию" по вопросу педагогической тактики, проводите без его присутствия. Если поведение ребёнка даёт вам повод для беспокойства, поговорите с психологом или учителем. Их профессиональные рекомендации помогут вам и ребёнку легче пережить непростой адаптационный период.
- Важно учитывать, что в течение учебного года имеются критические периоды: повышается утомляемость, снижается работоспособность и уровень усвоения учебного материала. Для первоклассников – первые 3 - 6 недель, конец 2-й четверти, первая неделя после зимних каникул и середина 3-й четверти. В эти периоды будьте наиболее внимательны к состоянию ребёнка и не игнорируйте его жалобы на головную боль, усталость или недомогание.
- Адаптация первоклассников сложный, но неизбежный период. Самым важным показателем того, что ребёнок полностью адаптировался к школьной среде, является его удовлетворённость взаимоотношениями с одноклассниками и учителем.

Будьте рядом со своим маленьким учеником, поддерживайте его в начинании школьной жизни и тогда он полностью освоится в ней, найдёт новых друзей и будет радовать вас своими успехами!

Вероятность того, что первоклашка будет испытывать затруднения при адаптации в школе возрастает, когда:

- В семье не соблюдается режим дня.
- Мало уделяется внимания общению с ребенком и всей семьей вместе.
- Нет уважения к старшим.
- Ребенок не приучен к самостоятельности, не выполняет свои домашние обязанности и поручения. Не помогает родителям по хозяйству.
- У ребенка отсутствует чувство ответственности за свои поступки.
- Проблемы с поведением, непослушание на просьбы родителей.
- Трудности общения со сверстниками. Неумение вести диалог.
- Ребенок не любит читать, так как в семье мало или совсем не уделяется этому внимание.

- Недостаточно подготовлен к школе.
- Слышит негативную критику взрослых об учителях и школьной программе.

Первый год обучения иногда определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Многие на этом пути зависят от родителей первоклассника. Родители должны знать признаки, которые указывают на трудности адаптации ребенка к школе.

На что следует обратить внимание родителям?

- Смену настроения и поведение ребенка. Проявляет необъяснимую агрессию или ведет себя пассивно.
- Стараются не контактировать со сверстниками, либо наоборот – конфликтует с ними.
- Быстро устает, низкая работоспособность, не может сконцентрироваться на поставленной задаче.
- Открыто заявляет о своем нежелании идти в школу.
- Часто стал говорить: «В школе не интересно», «Я думал там все по другому», «Мне трудно», «Я не хочу это делать».
- Ослабевают интерес к происходящему.
- Не готовность делать домашние задания.
- Теряет уверенность в себе, в своих силах.
- Нарушается сон и аппетит.
- Часто жалуется на головную боль и боль в животе.

Родители первоклассников должны быть готовы к тому, что их ребенок может столкнуться с такими проблемами даже сейчас, спустя месяц после начала учебы. Как и чем родители могут помочь ребенку?

В первую очередь родителям важно понять есть ли трудности у ребенка, определить их причины. К каждой из них подобрать своё решение.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Вместе составьте расписание дня и контролируйте его соблюдение. Таким образом, ребенок учиться планировать свое время, ставить цели и задачи, а также грамотно распоряжаться своим свободным временем.

Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, принимайте участие в его переживаниях, впечатлениях, находите время на разговоры о трудностях, радостях, требованиях в школе. Выслушайте своего ребенка. Помните: то, что кажется вам не очень важным, для него это может оказаться самым волнующим событием за весь день! Объясните, что в любой ситуации окажете поддержку, придёте на помощь.

Формируйте у ребенка положительный настрой на учебу в школе. Не пугайте его критикой и оценкой учителя. Не говорите о школе и об учителях плохо в

присутствии ребенка. Ваше спокойное отношение к школьным заботам поможет ребенку решать трудности без паники.

Научите ребенка обращать внимание на процесс обучения, а не учиться только ради оценки. Процесс обучения приводит к разносторонним знаниям и навыкам, а уже потом к результату – оценке. Важно научить чувствовать связь между процессом и результатом.

Верьте в своего ребенка. Верьте и доверяйте своему ребенку. Не сомневайтесь в его способностях. Если у вас будет правильный настрой на успех вашего первоклассника, то и у ребёнка будет всё благополучно.

Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своих учебных годах. Он будет понимать, что его родители тоже были в такой ситуации, как и он. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу. Учите ребенка испытывать чувства и уметь их называть. В дальнейшем вам будет легче понять причину неудач своего чада.

Любите своего ребенка таким, какой он есть! Ребенок должен понимать и чувствовать, что родительскую любовь нельзя «купить» хорошими оценками или поведением. Говорите слова любви и чаще обнимайте, чтобы не возникло ощущение, что родительская любовь уже не для школьников.

Уважайте своего ребенка. Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношению к нему. Не критикуйте за оценки и плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме. Отметка в дневнике – это оценка его знаний по данному предмету на этот момент. Эти оценки не имеют отношения к личности ребенка. Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.

Эти простые советы помогут вам не потерять доверие, хорошего отношения, понимания и любви со своими детьми. Будут способствовать повышению самооценки, уверенности в себе, что однозначно доставит вам радость и гордость за своего ребенка.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*