

ПЕРВЫЙ РАЗ В 1 КЛАСС
СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



- ✓ *«Чтобы изменить людей, их надо любить. Влияние на них пропорционально любви к ним» (И. Песталоцци)*
- ✓ *«Все, что достигнуто дрессировкой, нажимом, насилем – непрочное, неверно и ненадежно» (Я. Корчак)*
- ✓ *«Воспитывать лаской, а не таской»*

Искусство хвалить

Родители порой даже не догадываются, насколько важно ребенка похвалить, подбодрить.

Воспитывает ребенка не столько наказание, сколько поощрение. Младенец получает положительное подкрепление от матери, видя ее ласковую улыбку, слушая ее нежный голос, ощущая прикосновение заботливых рук. Но когда дети подрастают, родители наиболее действенными считают запреты, порицания, замечания.

Ребенка действительно можно заставить повиноваться каждому родительскому желанию, требованию, но ведь все это не поможет стать ребенку личностью.

Воспитать сознательное отношение к своим поступкам – вот задача родителей. Если вы говорите ребенку: «нельзя топтать цветы» – он должен понять, почему нельзя. Вам придется пожертвовать одним цветком и показать, во что он превратится, если его безжалостно растоптать. Пусть сравнит цвет и запах живого цветка и загубленного.

Не забывайте хвалить детей за достигнутые успехи, ведь для них похвала, что ясное солнышко. Важно отметить его старание, его усилие и тот результат, который доставил и вам, и ему радость. Родительское поощрение должно подкреплять и усиливать внутреннее удовольствие ребенка от выполненной работы.

Вам предстоит развить в нем еще одно очень важное человеческое качество: уважать чувства других людей. Ваши прогулки с ребенком могут дать много тем: подросток отнял у малышки мяч, другой верзила пнул ногой котенка, капризный толстячок толкнул свою бабушку. Малыш должен с вашей помощью осудить подобные поступки, разобраться, «что такое хорошо и что такое плохо». Правильно сделанные выводы тоже достойны вашей похвалы, ваших добрых слов.



РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ ПЕРВОКЛАССНИКА



Одним из особенных периодов в развитии ребенка является начало первого класса. От того, как сложатся отношения ребенка со школой и с учителем, будет зависеть настроение, здоровье, благополучие не только Вашего школьника, но и всей семьи – и на много лет вперед.

Очень важно с самого начала вселить в него уверенность в своем успехе, не дать ему усомниться в мысли о том, что «ничего не получится!», иначе впоследствии бороться с апатией вы будете очень долго. При поддержке взрослых дети вырастают с окрепшей, окрыленной душой. Никогда не говорите ребенку: «Ты плохой!». Если ребенок сделал то, что достойно порицания, нельзя смешивать оценку поступка с оценкой ребенка. Плохим может быть поступок, ребенок, **В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ - ХОРОШИЙ**

В непростой адаптационный период каждому человеку в любом возрасте особенно маленькому человеку, необходима поддержка. Нужно знать, как это можно сделать и как определить, что адаптация прошла успешно.

Признаки успешной адаптации:

- **Первый признак - удовлетворенность ребенка процессом обучения.** Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
- **Второй признак - ребенок легко справляется с программой.**
- **Третий признак – много новых друзей, хорошие отношения.**

Несколько советов, как помочь ребенку быстрее и безболезненнее

адаптироваться в школе

Похвала. Больше всего на свете в течение первого года учебы Ваш малыш 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 малыша 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.

При выполнении домашних заданий помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать один час.

Пробуждение ребенка. Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату с фразой: "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, например, так обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и везде успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому - поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить громче радио. Когда малыша утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает. Не надо лишний

раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Физиологическая адаптация

Первые две-три недели называют «острой адаптацией». Это самое тяжелое время для ребенка. На все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации — неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным, варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления — организм начинает реагировать на нагрузки с меньшим напряжением. Какими симптомами может сопровождаться физиологическая адаптация? Самыми разными. У многих первоклассников родители отмечают головные боли, усталость, нарушения сна, снижение аппетита. Врачи наблюдают снижение/повышение артериального давления, шумы в сердце, нарушения нервно-психического здоровья, а по данным некоторых исследований 60% детей к концу первой четверти худеют.

Что поможет сохранить здоровье:

Режим. Соблюдайте режим! Эта истина стара, как мир, подтверждена многочисленными исследованиями, и тем не менее мало кто ей следует. Ребенку действительно необходим режим сна и бодрствования — этого требует его незрелая нервная система. В возрасте 7 лет он должен спать 10–11 часов в сутки. Это значит, что в 21.00 первоклассник уже должен лежать в кровати — только в таком случае он проснется бодрым и отдохнувшим.

Желательно, чтобы в первый месяц школьных занятий ребенок спал днем.

Домашние задания лучше делать в середине дня. Согласно биологическим ритмам у мозговой активности в течение суток имеется два пика: с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00. Вот в это время и целесообразно заниматься.

При возникновении проблем со сном помогут горячие ванны, молоко с медом на ночь, мягкий массаж. Движение. Ребенку необходимо двигаться! С началом учебы у детей в два раза сокращается двигательная активность. Притом что движение для семилетки — залог его нормального роста, развития, формирования мышц и скелета, возможности самовыразиться, выплеснуть свои эмоции. И если вы следите

за здоровьем любимого чада, гулять необходимо. Общая продолжительность прогулок, по мнению педиатров, должна составлять 3–4 часа в день (перед выполнением домашнего задания и перед сном). Причем это должны быть именно подвижные игры на свежем воздухе, активный отдых.

Зрение. Резко возросшая нагрузка может привести к появлению близорукости. Если же проблемы со зрением уже имеются, ухудшение может наступить очень быстро. Для того чтобы этого избежать, необходимо ограничить время, которое ребенок проводит перед телевизором или компьютером до 20 минут в день. Письменный стол ребенка, как известно, должен стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой. Следите за правильной осанкой ребенка: расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неукоснительно. По правилам, учитель обязан периодически пересаживать детей, потому что ученики из крайних рядов смотрят на доску под углом.

Чаще спрашивайте у первоклассника, удобно ли ему сидеть за партой, все ли, что написано на доске, ему видно со своего места. Очень часто маленькие школьники стесняются сказать об этом родителям или учительнице. Между тем от этого зависит и здоровье малыша, и его психологический комфорт, и усвоение знаний.

Психологическая адаптация

Психологическая и физиологическая адаптация теснейшим образом связаны, их разделение весьма условно и введено лишь для простоты описания. В самом деле, от того, насколько ребенок спокоен и уверен в себе, зависит его способность приспособиться к стрессовой ситуации в целом. Стресс — это любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Это нормальное явление, и такой стресс называют положительным. Однако, если организм уже не справляется своими силами с психологическим состоянием человека, стресс начинает оказывать разрушительное воздействие, становится отрицательным (его еще называют дистрессом). Длительное нервное напряжение приводит к нервным болезням, срывам, калечит психику, проявляется в виде различных соматических симптомов. Для того чтобы стресс не перешел в дистресс, первокласснику необходима помощь.

Как проявляется стресс?

Абсолютно по-разному. Это могут быть капризы, истерики, причем, что называется, «на ровном месте». Ребенок может начать грубить, «огрызаться», вызывая недоумение у родителей. Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомлением ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, держаться изо всех сил, а вечером — вдруг слезы, крик, отчаянье... Хочу — не хочу, буду — не буду, пойду — не пойду. И не спится, и не естся, и не гуляется. И непослушание здесь ни при чем: просто эмоций и чувств так много, что они «зашкаливают».

Любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года — это не каприз, а закономерность. Что делать? Пресекать, воспитывать, ругать? Ни в коем случае!

Постараемся отнестись к ребенку терпеливо и с пониманием и, конечно, помочь.

Что поможет мягко адаптироваться:

1. 1 сентября — это скорее символ начала учебы. Линейка, знакомство со школой, классный час. Перед 1 сентября подробно проговорите с ребенком, как будет проходить этот и последующие дни. Обсудите с ним все в деталях: вот он пришел в школу, передел сменную обувь, и у него есть 5 минут перед уроком, чтобы

освоиться. Начался урок: дети встают, приветствуют учителя. Урок длится 35 минут. На перемене можно попить (вода лежит вот тут в рюкзаке), сходить в туалет (учительница покажет, где он) и т. д. Такое подробное обсуждение всех действий успокоит будущего школьника, поможет ему подготовиться к новым событиям.

2. Дети часто хотят взять с собой в школу любимую игрушку. Частичка дома придаст уверенности в чужой обстановке. Обязательно объясните, что игрушку можно доставать только на перемене, а не на уроке.

3. Поддерживайте хорошие отношения с учительницей — она сможет рассказать, что у ребенка получается, а где необходимо его поддержать. Помните, что в начальной школе действует железное правило: учитель всегда прав. Он — безусловный авторитет для первоклассника. Никогда не обсуждайте действия учителя в присутствии ребенка, обо всех проблемах говорите с педагогом тет-а-тет.

4. Не стоит нервировать ребенка из-за мелочей. Плохо ведет себя, что-то не так сказал, не так сделал — что-то пропустите, чего-то не заметьте, где-то обратите все в шутку, обнимите, приласкайте — сейчас не время для «воспитания».

5. Старайтесь избегать провоцирующих стресс ситуаций. Например, выбирая канцтовары, отдавайте предпочтение недорогим, купите самые простые и много! Ребенок обязательно будет терять ручки и ластики, грызть карандаши, рисовать на обложках. Не стоит из «порчи имущества» устраивать трагедию, проблем и без того хватит.

6. Поделитесь с ребенком своими воспоминаниями о том, как вы тоже когда-то были малышами-первоклашками, какие истории с вами случались, как у вас прошел первый день, которого вы ждали и волновались. Это поддержит ребенка и сделает вас ближе и роднее.

7. Обращайте внимание на успехи и не фиксируйте внимание на неудачах. Главное сейчас — сохранить здоровье вашего ребенка, важны душевный комфорт, размеренность и спокойствие, а не высокие показатели успеваемости.

8. Обретите и сами уверенность в том, что у ребенка все получится, и он со всем справится. Это состояние передастся и ему. Чаще говорите новоиспеченному школьнику: «Ты у меня молодец! Да, возможно, будет трудно, но ты справишься! Мы рядом, мы поможем, мы поддержим!» Такой позитивный настрой будет

оптимизировать детские ресурсы.

9. Ребенок не в один момент становится первоклассником, и учебная деятельность в его жизни далеко не сразу воспринимается как ведущая. Ученику еще хочется играть — так пусть играет вволю! Своим свободным временем он волен распоряжаться, как захочет. И будет замечательно, если внешкольные увлечения с ребенком разделят и его родители!