

КАКИЕ ТРУДНОСТИ И ПОЧЕМУ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У РЕБЕНКА В ПЕРВОМ КЛАССЕ?

- В школе предъявляются новые требования (внимательно слушать, не отвлекаться, подчиняться установленным правилам и порядку);
- Появляются новые требования со стороны родителей (изменение режима дня, появление самостоятельности в поведении, выполнение поручений по самообслуживанию);
- Ребенок входит в новые отношения со сверстниками (ребенок начинает волноваться, сможет ли он учиться как все, будут ли дружить с ним ребята, не будут ли обижать его словами или действиями).

ЧТО ЖДЕТ РЕБЕНОК В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ (БЛИЗКИХ), В КАКОЙ ПОДДЕРЖКЕ НУЖДАЕТСЯ?

- Будьте терпеливы: внимательно выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы.
- Помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день!
- Слушая своего ребенка внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К ПЕРВЫМ УСПЕХАМ И НЕУДАЧАМ РЕБЕНКА?

- Выражайте свою искреннюю заинтересованность в школьных делах и заботах вашего ребенка.
- Отмечайте его успехи и не скупитесь на похвалу. В каждой его работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.
- Помните: похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребенка.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВОЙТИ В НОВЫЙ ШКОЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЖИЗНИ?

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Составьте вместе с ребенком расписание дня, следите за его соблюдением.
- Распорядок дня в жизни первоклассника имеет важное значение. У ребенка появились новые обязанности, которые требуют от него большей собранности, дисциплинированности – распорядок дня помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.
- В распорядке дня необходимо чередовать малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, интеллектуальные и физические виды деятельности.
- Необходимо уменьшить количество (и отследить качество) просматриваемых телепрограмм и время игры на компьютере.
- Контролировать продолжительность выполнения ребенком домашних заданий (в первом классе - 1-1,5 часа, включая чтение), а также время сна (сон должен составлять не менее 9-10 часов в сутки для полноценного отдыха).
- Исследования врачей-гигиенистов установили два пика трудоспособности: 8-11 утра, 16-18 вечера, а затем идет интенсивный спад. Поэтому переносить выполнение д/з на вечернее время не рекомендуется – это малопродуктивно.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСТАНОВИТЬ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО?

- Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам.
- Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим.
- Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям.
- Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой — простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.
- Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.
- Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ (ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ) РОДИТЕЛЮ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРВОМ ПОЛУГОДИИ?

- Не стоит сразу по приходу ребенка из школы засаживать его за уроки. Дайте ему отдохнуть 2-3 часа или, если это возможно, попытайтесь организовать ребенку 1,5 часовой дневной сон.
- Когда ребенок делает уроки, не стойте у него над душой. Пусть делает их сам! Ваша дело помощь, а не выполнение.
- Не пытайтесь «объять необъятное»! Не тяните своих детей в «вундеркинды», отдавая их на дополнительные занятия: музыка, иностранных язык, бассейн, фигурное катание, живопись и т.д. Ребенок в такой ситуации сам себе не хозяин, за него решают другие, к тому же иногда против его воли и без учета его интересов, желаний и сил.
- Найдите оптимальную дозировку и по времени и по количеству занятий.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ (НЕ ДЕЛАТЬ) РОДИТЕЛЮ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЙ АВТОРИТЕТ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ. ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ?

- Отношения ребенка с родителями переживают новую стадию развития. Эти отношения перестраиваются: когда ребенок идет в школу, он неизбежно выходит за рамки семейных отношений. Он приобретает новые отношения - с одноклассниками, педагогами. Но его взаимоотношения с родителями еще долго будут оставаться главными для него и влиять на всю его жизнь. Чтобы укрепить свой родительский авторитет, рекомендуем в общении с ребенком придерживаться вот таким правилам:
- Общайтесь с вашим ребёнком на правах равного партнёра и показывайте образцы поведения, общения, взаимодействия с окружающими.
- Выработайте единую тактику общения с ребенком **всех членов семьи.**
- Не стоит выяснять противоречия своих взглядов в присутствии ребенка. Все разногласия должны быть оставлены за дверью.
- Высказывайте свое мнение, но не навязывайте ребенку своего взгляда на ту, или иную проблему.
- **Не забывайте:** ребенок формирует собственные отношения к жизни, оно может быть, отличное от вашего.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ (НЕ ДЕЛАТЬ) РОДИТЕЛЮ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ АВТОРИТЕТ УЧИТЕЛЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ. НАСКОЛЬКО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ РЕБЕНКА, УЧИТЕЛЯ?

- Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. Первые месяцы в школе учительница затмевает и маму, и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать.
- Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.
- Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя.
- Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЯ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЮТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ:

1. Несогласованность действий семьи и школы. Не позволяйте себе обсуждать разногласия со школой в присутствии детей, допускать негативные высказывания в адрес учителей, демонстративно пренебрегать их рекомендациями, постоянно подчеркивать позицию «есть вещи и поважнее школы».

2. Эпизодический характер контактов. Постарайтесь, чтобы посещение школы не было «от случая к случаю» или потому что произошло что-либо чрезвычайное. Не игнорируйте родительские собрания и другие мероприятия. Результатом станет ваша низкая осведомленность о жизни ребенка, его интересах, увлечениях, друзьях, заботах. Это приведет к накоплению непонимания, отделению педагогов, детей и родителей друг от друга, к низкой педагогической культуре родителей. Вследствие этого резко возрастает количество ошибок, допускаемых родителями и педагогами в воспитании детей.

3. Раздел «сфер влияния». Иногда родители убеждены, что их задача — обеспечить материальное благополучие ребенка, а воспитывать его должна школа. В результате в жизни ребенка появляется пространство, свободное от воспитательных воздействий семьи; это пространство может быть заполнено негативными влияниями и привести к трудновоспитуемости.

4. Система «руководящих указаний» как основа взаимодействия, тотальный контроль, неоправданное вмешательство в деятельность школы со стороны семьи. В этом случае родители убеждены, что только они знают, как воспитывать ребенка, и ссылаются на, что лучше них никто их ребенка не знает. Результатом является отрицательное отношение ребенка к старшим, сопротивление любым воспитательным воздействиям или же отставание в развитии самостоятельности, инициативности, творческих способностей.

Памятка для родителей первоклассников

Как помочь ребенку привыкнуть к школе?



Разработана на основе материалов СМИ, Интернет-публикаций
социально-психологической службой лицея №176

г. Новосибирск,
ул. Новогодняя 20/2
тел.: 346-57-02, 346-47-98
сайт: <http://лицей176.рф/>
e-mail- sch176@mail.ru

психолог лицея №176
Аглиулина Н.Г. (каб.209)