

# Психолого-педагогические рекомендации для родителей 1-классников

## Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!

Первого сентября ваш ребенок стал первоклассником. Первый год учебы будет для него годом новых знакомств, привыкания к одноклассникам и учителям, годом творческих успехов и познания неизвестного. Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения меняет весь образ жизни малыша.

Свойственные дошкольнику беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений. Теперь ребёнок каждый день должен ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов. В этот же период меняется весь психологический облик ребёнка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

## Новые правила

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», лавиной обрушиваются на первоклассника. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство первоклассников успешно с этим справляются. Ведь только здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребёнок без серьёзных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети испытывают тревогу, растерянность, напряжение. В первые дни посещения школы возможно снижение сопротивляемости организма, нарушение сна, повышение температуры, обострение хронических заболеваний, дети капризничают и часто плачут.

Период адаптации существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, а у других – одну четверть, а у третьих – растягивается на весь первый учебный год.

Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Именно первый год обучения определяет всю последующую школьную жизнь ребёнка. Ребёнок под руководством взрослого совершает очень важные шаги в своём развитии. Многое зависит именно от родителей первоклассников.

## Памятка родителям первоклассников

1. Не подлежит сомнению, что основой для успешного обучения в школе является хорошее здоровье. **Самое важное** и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - **это правильный режим дня**. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

Режим дня младшего школьника и его питание должны быть организованными. Это поможет адаптировать организм к нагрузкам во время обучения.

Ночной сон младшего школьника должен длиться не менее 10-11 часов. Прогулка на воздухе - не менее 2 - 2,5 часа в день. После занятий, секций, кружков обязательна передышка, лучше всего в виде прогулки в течение 30 - 60 минут. Кровь насытится кислородом, улучшатся обменные процессы, к тому же пребывание на воздухе закаливает организм, и это отличная профилактика ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии. Самое благоприятное время для занятий - с 8.00 до 11.00 и с 16.00 до 17.00, в это время у младших школьников максимальная работоспособность. Время самого активного внимания и высокой работоспособности - в первые 15 минут занятия. Каждые 30 минут в течение занятий нужно делать перерывы на отдых: 20 - 30-секундная гимнастика, разговоры на отвлеченные темы помогут ребенку восстановиться.

**2. Поддержите в ребёнке стремление стать школьником.** Ваша искренняя заинтересованность в его школьных заботах и делах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

3. Ваш ребёнок пошёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то сразу не получаться, **ребёнок имеет право на ошибку**. Не пропускайте трудности, возможные на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у ребёнка есть логопедические проблемы, то постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

**4. Поддержите своего ребёнка в его желании добиться успеха.** В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Именно похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка или в его учебных делах не стесняйтесь, обращайтесь за советом, консультацией к учителю или школьному психологу.

5. С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение своего ребёнка о педагоге.**

Учение – это нелёгкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться время на игры и занятия по интересам.

### **Правила общения с ребёнком**

Можно выражать недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными они не были. Раз они возникли, для этого есть основания.

Не требуйте от ребёнка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Выражение недовольства действиями ребёнка не может быть систематическим, иначе оно перестаёт восприниматься.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка. Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий или своего бездействия. Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

Если ребёнку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогайте ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ребёнку выполнить самому.

Если ребёнок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Чтобы избежать дальнейших проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

**Адаптация** - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что **от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.**

#### **Основные показатели благоприятной адаптации ребенка**

**(как Вы поймете, что процесс адаптации протекает нормально):**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

**Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются:**

**(как Вы поймете, что процесс адаптации протекает неблагоприятно)**

- негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.
- При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников.

**Факторы, влияющие на протекание процесса адаптации:**

- адекватная оценка своего положения ребенком
- правильные методы воспитания в семье
- наличие/отсутствие в семье конфликтных ситуаций
- статус в группе сверстников

**Психологические особенности возраста:**

- «Кризис 7-и лет» - рождение социального «Я» ребенка;
- Если в этот период ребенка преследует цепь неудач – формируется комплекс неполноценности, достаточно устойчивый;
- Если ребенок испытывает чувство успеха – формируется комплекс собственной значимости;
- Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учебная;
- Новая социальная роль – ученик. Нужно объяснять школьные правила;
- Формируется «внутренняя позиция школьника», которая помогает ребенку выполнять новые обязанности, переносить неприятности. Важно для родителей укреплять эту позицию, серьезно относиться к школьной жизни ребенка, уделять внимание к его успехам и неудачам,
- Обязательное поощрение стараний и усилий;
- Эмоциональная поддержка и терпение помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе;
- Самый значимый человек в этот период – учитель. Не должно быть ревности, обсуждений учителя и его действий;

**Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными!**