

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

□ Главная забота родителей в период адаптации первоклассника к школе – поддержание и развитие стремления учиться, узнавать новое. Интересуйтесь у ребёнка, как прошёл учебный день, что было интересным, новым, удивительным. Подобное ваше участие и интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

□ Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребёнка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

□ Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Уважайте индивидуальность своего ребёнка, любите и принимайте его таким, какой он есть.

□ Будьте последовательны в своих требованиях. Например, если стремитесь, чтобы ребёнок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему возможность почувствовать себя повзрослевшим.

□ С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не получается, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну, сколько раз тебе повторять? Когда же ты, наконец, научишься?» и т.п. – кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут.

Прислушайтесь к советам своих детей!

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня, чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха — поймут все без труда.

Слова порой запутаны, пример же — никогда.

Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.

И если все мне рассказать, я выучу урок.

Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить и умным словесам.

Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.

Зато пойму, как ты живешь: по правде или нет»

Вечная детская мудрость

- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддержите ребенка в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно его похвалить.
- Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь

обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитарнее, чем вы. Это – учитель. Уважайте мнение ребенка о своем педагоге. Рекомендации нейропсихологов для родителей будущих первоклассников (из книги В.Д. Еремеевой «**Мальчики и девочки – два разных мира**»)

· **Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить.**

· **Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек**, не ставьте одних в пример другим: **они разные** даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков.

· Не забывайте, что мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нём, а **главное – по-разному осмысливают всё, с чем сталкиваются в этом мире**. И уж, конечно, не так, как мы – взрослые.

· **Не переучивайте левшу** насильно - дело не в руке, а в устройстве мозга.

· **Не сравнивайте ребёнка с другими**, хвалите его за успехи и достижения.

· **Помните**, что при поступлении ребёнка в школу его цели и мотивы отличаются от целей взрослого: **ребёнок ещё не в состоянии ставить познавательные цели**.

· Учитесь вместе с ребёнком, объединяйтесь с ним против объективных трудностей, **станьте союзником**, а не противником или сторонним наблюдателем.

· При первых неудачах **не нервничайте сами и не нервничайте ребёнка**. Попробуйте выяснить объективные причины трудностей и смотреть в будущее с оптимизмом.

· **Проведите «ревизию» ошибок ребёнка при письме**, чтобы понять, с чем связаны трудности: с плохим фонематическим слухом, низкой слуховой и зрительной памятью, с тем, что не формируется зрительный образ слова, или с чем-то другим.

· **Помните: для ребёнка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей**. На то он и ребёнок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребёнком своё превосходство в знаниях.

· **Приводя ребёнка в 1 класс, необходимо отчётливо понимать**, что для него должны меняться не только место пребывания, режим, вид деятельности, но и вся шкала ценностей, которую он создал за свои 7 лет. То, что приветствовалось в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена психологически очень трудна.

· **Имея дело с первоклассниками, учитывайте тот факт**, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребёнка совершенно по-разному. Для ребёнка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной - он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что «плохо». Поддержите его в трудной ситуации.

· **Ребёнок не должен панически бояться ошибаться**. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребёнка страха перед ошибкой. **Чувство страха - плохой советчик**. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания.

· **Для успешного обучения** мы должны превратить свои требования в «хотения» ребёнка.

· Старайтесь **не преподносить детям истину, а учите находить её**. Всячески стимулируйте, поддерживайте, возвращайте самостоятельный поиск ребёнка.

· **Для гармоничного развития необходимо**, чтобы ребёнок учился по-разному осмысливать учебный материал (логически, образно, интуитивно).

· **Никогда не забывайте**, что мы ещё очень мало знаем о том, как несмышлёное дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему пониманию. Поэтому **главной своей заповедью сделайте – «не навреди»**.

Заповеди для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребенок твой, он Божий.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему. Это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его жизнь тяжела не меньше, чем твоя. А может и больше, потому что у него еще нет привычки.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь что-то сделать для своего ребенка, мучь, если можешь, а не делаешь.
8. Помни - перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве - для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
9. Умей любить чужого ребенка, никогда не делай чужому ребенку то, что не хотел бы, чтобы другие делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

Спрашивайте ребенка каждый день о школе: "Что понравилось, чему научился, с кем играл?" (вместо: "Что получил? Тебя ругали?")

Хвалите ребенка, но за дело: "У тебя замечательно получилось..., ты аккуратно написал .., ты вовремя., замечательно, что:.." Чтобы ребенок знал, что нужно делать, чтобы быть хорошим. (Вместо односложных: молодец! Умница!)

Говорите чаще ребенку, что Вы его любите. И когда он хорошо себя ведет и когда плохо. Только после этого можете наказывать. (Я тебя очень люблю, но ты сегодня (ведешь себя плохо, мешаешь мне, разбил, разлил, кричишь и т.д.), поэтому будешь наказан).

Сейчас мы (родители, учитель и психолог) должны помочь адаптироваться нашим детям в новых для них условиях. Требования должны быть одинаковыми со всех 3-х сторон.

Чаще общайтесь с учителем, если Вас что-то смущает, Вы можете записаться на консультацию к психологу А ты готов к празднику жизни?

Рекомендации родителям первоклассника

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к **эмоционально-стрессовой ситуации**: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка, происходит ослабление иммунной системы и дети могут чаще болеть.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: отношение одноклассников, педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых обязанностей и ответственности.

Рекомендация родителям первоклассников – быть максимально **внимательными** к своим детям, поддержать их в начале нелегкого и долгого пути, подарить своим первоклассникам в

этот День праздник, который они запомнят на всю жизнь.

В нашей мастерской проводится психологическая программа по адаптации к школе дошкольников и коррекции дезадаптации младших школьников.

Памятка родителям первоклассников

1. Постарайтесь взять **отпуск** к первому сентября, хотя бы на две недели.
2. По возможности **не планируйте** на сентябрь-октябрь кардинальных перемен (например - рождение младенца, брак/разводный процесс, изменение места жительства, эксперименты с нетрадиционными методами питания и оздоровления, покупка домашнего животного и т. д.).
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**
4. Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7-летних детей. Поэтому ребёнок должен иметь возможность гулять, отдыхать и делать уроки **без спешки**. Если же занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего малыша, начните водить его туда за год до начала учёбы или уже со **второго** полугодия первого класса.
5. Обсудите с ребенком те **правила и нормы**, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
6. Постарайтесь подготовить малыша к тому, что в школе с ним будут учиться **очень разные дети**, возможно, не похожие на него. Предупредите, что ему, возможно, не удастся сразу со всеми подружиться, но нужно постараться наладить **хорошие отношения**. Можно разыграть с помощью кукол различные ситуации, с которыми можно столкнуться в школе, и подумать, как из них можно было бы выйти. В конфликтах между детьми, которые, конечно же, неизбежны, не бросайтесь очертя голову защищать свое чадо или, наоборот, резко его отчитывать. Постарайтесь понять обе стороны, подскажите малышу, как бы вы поступили на его месте в неловкой ситуации.
7. Составьте с первоклассником распорядок дня, **вместе** следите за его соблюдением. Лучше еще до школы начать приучать будущего первоклассника к новому режиму, постепенно сдвигая время подъема и отхода ко сну. Вам придется проявить твердость и настоять на том, чтобы ребенок отправлялся спать не позднее девяти часов вечера, **в том числе и в выходные**. Часа за полтора до сна стоит прекратить просмотр телепередач и буйные игры. Естественно, что и уроки следует закончить никак не позднее. Лучше всего, пойдите с малышом на **полчасика прогуляться перед сном**, поговорите с ним о прошедшем дне, успокойте, если его что-то волнует. Утром начинайте будить ребенка немного раньше, чем необходимо, чтобы у него было время "раскачаться".
8. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе учебы. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
9. Поддержите первоклассника в его желании **добиться успеха**. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его **похвалить**. Помните, что **похвала и эмоциональная поддержка** ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно **повысить** интеллектуальные достижения человека.
10. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом к учителю и за консультацией к психологу.
11. Позаботьтесь, чтобы у ребенка оставалось достаточно времени для **игр, прогулок и общения** со сверстниками.
12. Интересуйтесь у ребёнка, как прошёл учебный день, что было **интересным, новым, удивительным**. Подобное ваше участие и интерес **положительно** скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка.
13. Помните, что ваше общение с ребенком не должно ограничиваться темами обучения и школы.
14. Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей **в присутствии** ребёнка.
15. Заметив, что у малыша назревает конфликт с учительницей, немедленно встретьтесь с ней, и попытайтесь выяснить, в чем дело. Если вы поймете, что речь идет о явной антипатии или психологической несовместимости, переводите ребенка в другой класс. Вообще, при

любых школьных конфликтах, как бы сложны и неприглядны они не были, малыш всегда должен чувствовать, что **вы с ним** - в одном лагере, помогаете ему выкарабкаться из сложной ситуации, а не ведете, заодно с директором и завучем, войну против него.

16. Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Уважайте **индивидуальность** своего ребёнка, **любите** и принимайте его таким, **какой он есть**.

17. Будьте **последовательны** в своих требованиях. Например, если стремитесь, чтобы ребёнок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему возможность почувствовать себя **повзрослевшим**.

18. С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не получается, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь **терпением**. Помните, что высказывания типа: «Ну, сколько раз тебе повторять? Когда же ты, наконец, научишься?» и т.п. – кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут.

19. Помните, что ребёнок 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**.

20. Компьютеры, телевизоры и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более **часа** в день - так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

21. Больше всего на свете в течение первого года обучения 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 и нет. 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**.

Детский психолог: коротко о главном

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других. - Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы научить ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что Вы им гордитесь.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.



Рекомендации психолога родителям первоклассников

- 1. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок, поскольку начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей.*
- 2. Если занятия музыкой и спортом кажутся Вам необходимой частью воспитания Вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.*
- 3. Через каждые 10-15 минут занятий ребенку необходимо прерываться и получить физическую разрядку.*
- 4. Врачи-офтальмологи считают, что занятия, требующие большой зрительной нагрузки (компьютер, телевизор и т. д.)*

Психологической особенностью раннего школьного возраста является любознательность с одной стороны и большая физическая активность с другой. Поэтому в личной беседе многие дети говорили, что учиться интересно, но сидеть так долго за партой трудно. Также 70% детей говорили о том, что им не удалось запомнить имена всех одноклассников, и, даже, учительницы. Согласно нашему опросу, первый учебный день стал для детей достаточно сильной стрессовой ситуацией, которая была вызвана яркими, позитивными эмоциями.

Рекомендация родителям первоклассников – быть максимально внимательными к своим детям, поддержать их в начале трудного и долгого пути, подарить своим первоклассникам в этот День праздник, который они запомнят на всю жизнь.

Любимая школа

Рекомендации родителям первоклассников Период адаптации первоклассника к школе может длиться от 2-3-х недель до полугода. Длительность его зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, типа учебного заведения и степени подготовленности ребенка к школьной жизни. Немаловажным фактором является и поддержка взрослых. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям. Каковы же признаки успешной адаптации?

Увлеченность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка – внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию, иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Часто родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Удовлетворенность ребенка межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья «не по делу». Однако в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, учится сотрудничать с другими детьми. Помогите ему в этом. От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Помните, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

Первая учительница – это важный человек в жизни первоклассника. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения.

Сосед по парте – немаловажный фактор успешной адаптации первоклассника. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. Может быть, ваш

отпрыск мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно. Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает, – очень ценно. Обязательно хвалите, если он выдержал подобное испытание с честью.

Компоненты школьной готовности

Существует **три компонента** школьной готовности:

Физиологический – физическое созревание организма, его устойчивость к нагрузкам, новому режиму.

Педагогический – знания, умения и навыки – все, чему научили ребенка.

Психологический – совокупность особенностей развития и формирования

Таким образом при поступлении ребенка в школу важно определить его **общую школьную готовность**, поэтому необходимо пройти комплексное обследование у психолога, педагога и врача.

Общая школьная готовность		
Физиологическая (врач)	Педагогическая (педагог)	Психологическая (психолог)

Какой из трёх компонентов наиболее важен при определении школьной готовности?

Оказывается, психологическая готовность является той базой, на которой педагог будет формировать знания, умения и навыки, что позволит избежать различных проявлений дезадаптации к школе. Психологическая неготовность к обучению создает проблемы не только родителям, врачам, но и самому школьнику.

Основными показателями психологической готовности к обучению являются:

1. Зрелость психических процессов (определенный уровень развития восприятия, мышления, внимания, памяти, речи и др.)
2. Эмоциональная готовность (наличие у ребенка желания познавать новое, эмоциональная устойчивость, отсутствие импульсивности).
3. Наличие волевой регуляции поведения (умение подчиняться требованиям).
4. Сформированность навыков общения (умение адаптироваться в коллективе сверстников, строить новые взаимоотношения со взрослыми).

Рекомендации для родителей, у которых ребенок стал первоклассником

1. Ваш ребенок пошел в школу. Но считайте, что в школу пошли вы. У вас много дел и без этого.
2. Не старайтесь увидеть в ребенке старшеклассника. Будьте готовы, что учеником он станет спустя некоторое время. Парты, ранец, тетради еще не делают из него ученика.
3. Уважайте новую жизнь ребенка. Теперь уже не вы решаете, с кем он сидит за одной партой, какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками. Все это теперь его собственные уроки жизни, которые, поверьте, важнее школьного расписания.
4. Меньше отвечайте за его пребывание в школе и больше - за пребывание дома. Дом теперь приобретает для ребенка гораздо большее значение, чем раньше.
5. Старайтесь не демонстрировать возможностей ребенка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя равным другим, хотя бы в первом классе.
6. *Попробуйте запомнить имена учителей, одноклассников, их родителей. Иногда это

может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах.

7. Старайтесь не заходить в магазины и не делайте побочных дел по дороге в школу. Беседуйте с ребенком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят, то есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребенка.
8. На первых порах просите ребенка "подсказать" вам, как дойти до дома. Советуйтесь: а что, если мы пройдем по другой улице? Ребенку важно, проведя несколько часов в школе, почувствовать пространство. Просто побыть в движении.
9. Дойдите с ребенком до одной или двух соседних школ. Он должен ощущать, что его школа - не единственная.
10. Помогайте ребенку поддерживать связь с его дошкольной жизнью. Зайдите вместе с ним в детский сад, чтобы поздороваться с воспитателями, рассказать о школе.
11. Очень важно - уважение к миру ребенка. Не заглядывайте в ранец без его ведома. Он должен быть уверен, что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи, принадлежащие ему.

Адаптация первоклассников в школе

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит (это может протекать и на фоне хорошей успеваемости). Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального. Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе, из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу. У некоторых детей по утрам развивается рвота.

Чтобы определить, как можно помочь ребенку адаптироваться в школе, надо знать некоторые психологические особенности возраста 6-7 летнего ребенка.

К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. В физиологическом плане надо отметить, что в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Взросшая физическая выносливость, повышенные работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную еще и дополнительным, не свойственным для данного возраста, школьными нагрузками

(приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке. Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду уже упоминавшуюся возбудимость детей. С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения, коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность, 2,5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики). 5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра. 6-7 лет - "Я - ученик, я - школьник" - учебная деятельность.

На основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже интеллектуализируются и становятся произвольными.

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку "себя" ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. Согласно концепции известного американского психолога Эриксона, в этот период у ребенка формируется такое важное личностное образование как чувство социальной и психологической компетентности или при неблагоприятных условиях - социальной и психологической неполноценности.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

1. Хроническая неспешность.

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.

Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу, мне до сих пор снится моя первая учительница в кошмарных снах".

Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. "Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

Причины, приводящие к неспешности:

1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).

2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и

склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.

3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

2. Уход от деятельности.

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых. В случае своевременной коррекции прогноз развития благоприятный, и тогда ребенок редко попадает в отстающие.

В противном случае, привыкнув удовлетворять свои потребности в фантазиях, ребенок мало обращает внимание на неудачи в реальной деятельности, и у него не формируется высокий уровень тревожности, но это препятствует полной реализации возможностей и способностей ребенка и приводит к пробелам в знаниях.

Как помочь?

1. Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.
2. Дать возможность ребенку развернуть во вне деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).
3. В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.

Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.

Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что

ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям:

- 1) винить учителя;
- 2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а это путь к хронической неуспешности.

Необходимо: больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.

Основная тактика: придерживаться речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

4. Психофизический инфантилизм.

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.

Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

5. "Ребенок ленится" - Это очень частые жалобы.

За этим может стоять все, что угодно.

- 1) сниженная потребность познавательных мотивов;
- 2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишней раз обвинят в некомпетентности.
- 3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность.
- 4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увильживать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители -учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Вот некоторые рекомендации.

День ребенка:

1. Пробуждение.
2. Выход в школу.
3. Возвращение из школы.
4. Домашние задания. (Смотри Джайнот "Родители и дети").

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

Но:

- 1) ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с

требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

2) Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может быть реализует себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.

Как это можно сделать?

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами (см. Джойнотт).
2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.
3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

Это поможет снижению тревоги, а так как ребенок на уроках все же работает, то у него накапливаются некоторые достижения. Благодаря такой девальвации школьных ценностей, можно предупредить самый отрицательный результат -неприятие, отвержение школы, которая в подростковом возрасте может перейти в асоциальное поведение.

Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах. Чем больше родители фиксируют ребенка на школе, тем это хуже для его школьных успехов, тем хуже для его личности.

Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, демонстративность, истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка. Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации.

1. Четкое распределение, регуляция родительского внимания к ребенку по формуле " уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший". Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

Все замечания свести к минимуму, когда ребенок "фокусничает", а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Эмоциональность для такого ребенка не наказание, а поощрение его ассоциативного способа привлечения внимания. Наказывать за истерики одним способом - лишением общения (спокойное, а не демонстративное).

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.).

2. Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Родители должны твердо оценить действенность этих рекомендаций и должны осознать, что

в первое время изменение стиля общения с ребенком приведет не к снижению, а к взрыву негативизма, сопротивлению со стороны ребенка. Когда ребенок обнаружит, что средства, которые он до сих пор использовал, чтобы добиться внимания, перестали действовать, то первое, что он станет делать - это "прошибать стену лбом", то есть усилит свои средства воздействия на родителей. Но родители должны научиться за этим слышать детский крик о помощи, призыв к любви, вниманию, а не к наказанию (физическому), отвержению. Здесь не надо срываться. Спокойно лишит внимания, не наказывать, не ругать. А когда приступ истерики пройдет, и ребенок успокоится, найдет себе занятие, вот здесь и проявить любовь, нежность, внимание (почитать, поиграть, вместе что-то поделывать).

День ребенка (по Джойнотт) Пробуждение.

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. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не 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 погромче радио.

Когда ребенка 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".

Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

: "Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Секреты успешной адаптации первоклассников

Уважаемые родители будущих первоклассников! Каждый из вас беспокоится, сможет ли ваш ребёнок достаточно быстро и безболезненно адаптироваться к переменам в его новой «школьной» жизни. Поэтому поговорим о том, как нам, родителям, помочь своим детям в этом сложном процессе.

Чаще всего успешной адаптации мешает именно тревога родителей. Если вы очень переживаете по поводу школы, сначала справьтесь со своими чувствами. Вы опасаетесь, что ваш ребёнок станет чаще болеть? Бойтесь, что его будут обижать? Не готовы к тому, что у него появятся близкие люди вне дома? Тревожитесь, что его станут слишком сурово наказывать? Нервничаете по поводу того, что другие дети научат его каким-то плохим словам? Не стесняйтесь этих чувств и фантазий. Всем любящим родителям пришлось пройти через эту стадию. Вам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к мысли, что ваш малыш уже подрос и вступает в новую фазу самостоятельной жизни. Понадобится время, чтобы обсудить свои чувства с близкими, посмеяться над своими страхами, поговорить с будущими учителями.

Встретившись с преподавателями заранее, вы сможете лучше понять, кому вы доверяете своего ребёнка. Сможете спросить, сколько детей в классе; что обычно делают, если кто-то заболел, подрался; каким образом связываются с родителями в экстренных случаях?

Ответы учителей помогут вам принять правильное решение. Когда вы сами почувствуете уверенность, то сумеете передать своё спокойствие маленькому школьнику.

Чем проще и обыкновеннее будет выглядеть ваш малыш, тем легче ему будет найти своё место среди ровесников. Ребёнок, у которого яркая дорогая одежда, необычные, привлекающие внимание карандаши, пеналы, тетради, банты, становится похожим на яркую бабочку, он привлекает к себе слишком пристальное внимание и легко становится объектом насмешек.

В стремлении к сплочению детский коллектив быстро разделяет массу на «своих» и «чужих». В «свои» попадают те, которых большинство. В «чужие» записывают меньшинство – скажем, ребёнка с явным физическим дефектом или единственного мальчика во фраке и с бабочкой среди детей в майках и джинсах.

Если ваш ребёнок неминуемо относится к меньшинству (слишком полный или слишком маленький ростом, единственный представитель другой национальности в классе и т.п.), то придётся заранее встретиться с педагогами и рассказать им, как вы помогаете ему справиться с его сложностями. Расскажите, как вы учите его преодолевать смущение и защищать своё достоинство. Спросите у педагогов, как они решают подобные проблемы.

После тщательной подготовки ребёнок приходит в новую школу. И вот – момент, которого вы так боялись. Он куксится и начинает хныкать: «Я не хочу оставаться тут! Забери меня домой!» Если вы не готовы к такому повороту событий и растеряны – ребёнок удвоит шумовую атаку и сдобрит её драматическими эффектами. Может повалиться на пол и устроить истерику. Может прижаться к вам так, что трое взрослых не оттащат, или забиться в угол и начать дрожать. Словом, он задержит вас на пороге школы и превратит расставание в душераздирающую сцену.

Для разрешения подобных трудностей имеет смысл придерживаться простых правил: Готовьте ребёнка к событию заранее.

Поднимите малыша пораньше, чтобы у него было время спокойно умыться, одеться, позавтракать, полностью проснуться и немножко с вами подурачиться. Зарядившись с утра положительными эмоциями, он куда легче перенесёт грядущую разлуку.

На прощание дайте ребёнку сюрприз: смешной рисунок или забавную печатку на ладошку. Подбодрите его и будьте позитивны и спокойны сами.

Пожелайте ему доброго дня, скажите, что любите его и непременно придёте за ним вечером. Спокойно обнимите и уходите, помахав рукой.

После того, как ваш первоклассник придёт домой, спросите, что хорошего у него сегодня произошло. Постарайтесь не торопить с ответом и внимательно выслушайте рассказ.

Для успешной адаптации ребёнка нужно научиться проявлять гибкость, оптимизм,

чувство ответственности. Ему необходимо выработать умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

Поддержка всей семьи, мягкий юмор, терпение и доброжелательность, спокойствие и готовность дать маленькому человеку больше самостоятельности в выполнении домашнего задания и подготовке к следующему учебному дню непременно сделают его более защищенным и уверенным в своих силах.

Рекомендации родителям будущих первоклассников по сохранению здоровья младших школьников и их успешной адаптации к обучению

1. Испытывать уважение к ребенку как к личности.
2. Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
3. Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
4. Поощрять успехи ("Ты сможешь, ты способен"), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
5. Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
6. Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
7. Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
8. Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
9. Строго придерживаться режима дня.
10. Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
11. Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
12. Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
13. Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило "Успеваек": "Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, делом занимайся, а не отвлекайся!"
14. Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
15. Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
16. Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.
17. Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.
18. За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
19. Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.
20. Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.
21. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
22. Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.
23. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
24. В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.
25. Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
26. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.