

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

На адаптацию ребенка к школьной жизни уходит полтора-два месяца. У некоторых детей процесс адаптации может затянуться на целый год – обычно это часто болеющие дети, дети, имеющие отклонения в развитии нервной системы, а также те, кто испытывает неудачи с первого дня обучения. Кроме начального, наиболее сложного периода первого года учебы, есть еще несколько периодов, на которые родители должны обратить внимание. Это середина декабря, когда световой день значительно укорачивается: ребенку очень трудно учиться, и то, что до этого получалось, вдруг становится непонятным и непосильным. Не менее тяжелый месяц февраль: накапливается усталость, ребенок получает недостаточно витаминов, меньше бывает на воздухе. В это время к малышу нужно быть особенно внимательными.

Интерес к учебе как таковой возникает не сразу, так как учебная деятельность формируется в течение первых лет обучения. А вот интерес к школе как социальному институту, к друзьям формируется очень быстро. На этом этапе ребенок соответствует так называемому «предучебному» типу. Его интересует не сама учеба, а то, что с ней связано: новые вещи (ранец, пенал), новые книги. И здесь родители должны проявить терпение. Много зависит от учителя. Если педагог доброжелателен, любит ребенка и понимает его, то ребенку нравится учеба. И тут важнее всего не специальные знания педагога, а его человеческие качества. Если же ребенок вдруг потерял интерес к учебе, значит, есть на то какие-то причины. И главная задача родителей – понять, с чем связана потеря интереса к школе. Если вовремя разобраться, то интерес к учебе можно восстановить.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПЕРВОКЛАССНИКА

Часто у родителей возникает вопрос: «Помогать или не помогать ребенку при выполнении заданий?» Очень важно то, как именно вы это делаете. Ребенку необходимо предоставить как можно большую самостоятельность и в то же время не оставлять его один на один с теми трудностями, с которыми он не может справиться. Возьмите за правило оказывать всегда минимально возможную помощь. Многим знакома ситуация, когда мама следит буквально за каждой буквой при выполнении ребенком домашнего задания, стремясь предотвратить появление ошибок и помарок в тетради. В результате работа выполнена на «пять», но важнейшая функция контроля перешла к маме, а ребенок расслабился. Он знает, что в нужный момент мама среагирует. Более того, уже непонятно, для кого важнее сделать работу — для мамы или для ребенка. Ребенок становится пассивным участником процесса, а мама — активным, что отрицательно влияет на желание ребенка учиться. Получается, что это не ученик хочет достичь хорошего результата, а за него хотят. **Самоконтроль** развивается, только если **сам ребенок контролирует качество своей работы**. Вот пример от минимальной организующей помощи до массивной:

1. Напомнить ребенку, что пора делать уроки.
2. Обсудить, что именно он будет делать в первую очередь.
3. Составить план действий

4. Проверить, что получилось в конце после самостоятельного выполнения.

Постоянное присутствие взрослого нежелательно, так как часто это приводит к зависимости ребенка от индивидуального контроля взрослого. Предоставляя ребенку действовать самостоятельно, родители часто предлагают сначала сделать задание на черновике, что зачастую приводит к ухудшению качества выполнения на чистовике. Это связано с тем, что у детей 6-7 лет письмо довольно быстро приводит к утомлению и истощению внимания. Положив все силы на черновик, на чистовик их уже не остается. Система «повторение – мать учения» в таком случае не работает. Более того ребенок начинает формально относиться к заданию, в начале строки буквы явно лучше, а ближе к концу превращаются в каракули.

Как же быть? Необходимо обратить внимание ребенка на то, что, прежде всего, **ценится не количество, а качество написанного.** Критерий – улучшение качества букв к концу строки или его стабильность. Пусть ребенок сам определит, какая буква у него получилась лучше всего. Похвалите его. Лучше сразу писать на чистовик (на черновиках можно записывать решение задач), и, таким образом, ребенок привыкает делать хорошо с первого раза и гораздо меньше утомляется.

Взрослые стараются обратить внимание на ошибки или неправильное поведение детей. Критикуют, делают замечания, ругают, тем самым пытаются помочь ребенку исправиться. Часто бывает так, что взрослые обращают внимание только на промахи, а хорошее воспринимается как

нечто само собой разумеющееся и остается незамеченным. Придирчивость, чрезмерно строгое отношение к неудачам могут закрепить так называемую «боязнь сделать ошибку», когда ребенок теряет смелость и ждет указаний и подтверждения правильности действий от взрослого. Чем больше ребенок получает информации о том, что он успешен – похвалы, положительные оценки, позитивное внимание родителей, - тем более трудолюбивым, умным, способным, смелым, аккуратным он представляет себя. Если его много критикуют, усиливается образ плохого – ленивого, глупого, слабого, неаккуратного. Дети в этом возрасте действительно хотят быть хорошими, ценят и стремятся к теплым отношениям с родителями, стараются соответствовать их ожиданиям. Лучше, если родители будут чаще замечать положительные моменты и игнорировать (как бы не замечать) часть ошибок, давая возможность детям самим их обнаружить и исправить. Однако попустительство, полное отсутствие контроля и поддержки значимости обучения также создает трудности адаптации ребенка к школе, ее требованиям и правилам.

Еще один фактор, который воздействует на многих детей с началом их обучения, - **стресс ограничения времени**. Очень важно соблюдать режим дня, давать ребенку время на разрядку, отдых. К сожалению, родители нередко устраивают «гонку с препятствиями»: быстрее жуй, быстрее шагай, быстрее думай, быстрее пиши... Постоянная подгонка. Поэтому мы не должны создавать стрессовые и психотравмирующие ситуации, и только в этом случае убережем многих детей от школьных неврозов. Главная

защита ребенка от переутомления – рациональный режим дня. Ребенок должен вставать в 7 часов утра. На гимнастику, закаливающие процедуры, умывание отведите ему минут тридцать. С 8.00 до 11.20 – занятия в школе. После школы ребенок обязательно должен пообедать и час-полтора отдохнуть. Ни в коем случае не заставляйте его сразу после обеда выполнять домашние задания. Пусть лучше погуляет во дворе или отдохнет дома. Оптимальное время для выполнения домашних заданий – с 16 до 19 часов.

Разумеется, это не значит, что все это время ребенок должен сидеть за уроками. С 19 до 20.30 после ужина ребенок может заниматься тем, что ему нравится: помогать родителям в выполнении каких-то домашних дел, читать, рисовать, играть в спокойные игры или просто отдыхать. Ребенок младших классов должен ложиться спать не позже 21 часа. Полноценный сон – единственный способ по-настоящему отдохнуть и набраться сил на следующий день. Часто родители хотят, чтобы ребенок изучал иностранный язык, посещал музыкальную или художественную школу, занимался спортом – и все это одновременно. При такой организации режима у ребенка не остается времени для прогулок – а гулять он должен 2,5-3 часа в день – и на свободную двигательную активность, подвижные игры. Резко сокращается время ночного сна. Планируя дополнительные нагрузки, родители обязаны учесть возможности своего ребенка. Дополнительные нагрузки должны быть исключены для тех, кто часто болеет, у кого слабая нервная система, для медлительных детей.

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Родители могут и должны говорить с ребенком о школе, о том, что его ждет, не скрывая и те трудности и проблемы, с которыми он столкнется. Обсуждать возможные проблемы при общем позитивном отношении к школе нужно столько, сколько это будет необходимо ребенку. Чтобы не повышать уже имеющуюся тревожность, воспользуйтесь рекомендациями:

1. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
4. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
5. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований.
8. Не унижайте ребенка, наказывая его.
9. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
11. Используйте наказания лишь в крайних случаях