

«Практические рекомендации родителям  
будущих первоклассников – как лучше  
адаптироваться к школе?»



Уважаемые родители !

Пройдет совсем немного времени, и ваши малыши пойдут учиться в школу, станут первоклассниками. Это очень ответственный этап в жизни ребёнка.

Для того чтобы ваш ребёнок быстрее адаптировался к школе, воспользуйтесь следующими советами.

1. Будьте ребенком утром спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите. Умение рассчитать время – Ваша задача, и если это плохо удастся – это не вина ребенка.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему много придется поработать.



4. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «Смотри не балуйся», «Веди себя хорошо», «Чтобы не было плохих отметок!».

5. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.

6. Забудьте фразу «Что сегодня получил?», встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как Вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

7. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

8. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны, и не спешите с выводами.



9. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо 2–3 часа отдыха (а в первом классе лучше 1,5 часа поспать для восстановления сил). Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов.

10. Не заставляйте делать уроки в один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10–15-минутные перерывы. Лучше, если они будут подвижными. Физминутки способствуют снятию напряжения, усталости.

Например:

«Дружно встали»

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!                      Руки в стороны.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,                      Поворот вправо.

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже                      Поворот влево.

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще                      Поворот вправо.

Через левое плечо.                      Поворот влево.

У нас славная осанка

Мы свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко ка лисята,

Ну а если надоест,

Мы пойдём все косолапо.

Как медведи ходят в лес.

11. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку поработать одному, но если нужна

помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала, даже если не все получается, необходимы.

12. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и Вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

13. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В это время важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

14. Выработайте единую тактику общения взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с врачом, учителем, психологом. Не

считайте лишней литературу для родителей, – там Вы найдете много полезного.

15. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться труднее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность, – это первые 4–6 недель для первоклассника, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. в эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

16. Будьте внимательными к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие, чаще всего это объективные показатели трудности в учебе.



17. Очень своевременными будут сказка перед сном, песенка, ласковое поглаживание – это успокаивает, снижает напряжение. Никаких выяснений отношений, напоминаний о неприятностях, о завтрашней контрольной и т. п.

18. Верьте в ребенка! Радуйтесь его успехам, не делайте трагедий из неудач. Вселяйте в него уверенность, что он все может, всего достигнет, стоит ему захотеть.

19. Сохраните его тетради с первыми буквами, рисунками, неправильно решенными задачами и, когда у ребенка (да и у Вас) уже опускаются руки, достаньте их: «Видишь, раньше ты не умел так красиво писать, а теперь научился, а дальше будет лучше. Я тебе помогу!».

20. Чем труднее и неудачнее сложился день для Вашего ребенка, тем внимательнее должны быть к нему Вы. Обязательно найдите, за что похвалить ребенка, и только после этого можете закончить разговор с ним.

21. Не заставляйте ребенка переписывать домашнее задание. Во-первых, это неинтересно, утомительно, значит, неприятно. Кроме того, не забывайте, что ребенок утомлен, расстроен, у него еще слабо развиты мелкие мышцы рук. Переписывание ведет к переутомлению. Пусть учится делать уроки аккуратно сразу.

22. Низкая оценка – это психологическая травма для ребенка. Чтобы предупредить оценочный травматизм, не наказывайте за плохую оценку. И Вы, и ребенок должны понимать, что оценка – как красная лампочка, сигнал тревоги: здесь недоучили, не разобрались, недостаточно постарались, но это не повод расквитаться с ребенком за Ваши, кстати, добровольно взятые на себя тревоги.

23. Помните, что любую Вашу оценку ребенок склонен принимать глобально, считая, что оценивают его личность: «Тройка – я плохой».

24. Хвалите исполнителя, критикуйте исполнение.

Желаем успеха!

<http://eurekanext.livejournal.com/46892.html>

Мухина, В. С. Шестилетний ребенок в школе / В. С. Мухина. – М. : Просвещение, 1990

Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия / сост. и авт. коммент. Ю. Б. Гиппенрейтер ; худож. М. К. Петрова. – М. : Аст : Астрель, 2010.

Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – М., 1969. – С. 359.