Родителям первоклассников: советы, рекомендации психолога

Поступление в школу для ребенка – это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку? Прежде всего, стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 9-10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке, на детской площадке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: «Доброе утро», – и собирайтесь в школу без суеты.

* Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают.
* Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.

* Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Я не встречала родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!» Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.

**Правильно готовимся...**

После прихода домой первоклассник, если он не остается на полный день в школе, должен съесть горячий обед и отдохнуть после занятий. Домашние задания лучше всего сделать в период 15-16 часов. Нельзя садиться за них сразу - ребенок не успеет отдохнуть, а работоспособность к этому времени, как вы помните, будет стремиться к нулю. Нельзя переносить их на вечер - письмо требует аккуратности и усидчивости, уставший школьник будет допускать помарки и описки, да и сидеть над заданием намного дольше, чем в дневное время, или же делать его кое-как, торопясь лечь спать.

Нельзя начинать готовиться «кавалерийским наскоком» - с самых сложных предметов. Помните о периоде врабатывания! Начинать нужно с несложных и непродолжительных по времени заданий, быстрое их выполнение заставит первоклашку убедиться в собственных силах и способностях. После этого нужно переходить к более сложным, ну а последним, на спаде общей работоспособности, сделать еще одно легкое задание. Тогда ребенок будет вставать из-за стола не в подавленном из-за большой нагрузки настроении, а с уверенностью в том, что ему легко дается учеба.

**Как создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовить ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.**

1. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого. Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильней и уверенней в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.
2. Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться . Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» — отвечают: «Мама». Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.
3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши. Все это как у взрослых, но — личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.
4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны.
5. Не старайтесь быть для ребенка учителем. Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых. Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями. Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.
6. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи. Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные — проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самоценность игры, а не выигрыша.
7. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.
8. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе. Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым. На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.
9. Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.) Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.
10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело . Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.
11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком.
12. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность. Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса.
13. Начинайте» забывать» о том, что Ваш ребёнок маленький. Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: « Какой  ты у нас уже большой, мы даже можем доверить тебе помыть посуду / вымыть пол, вытереть пыль, полить цветы и т.д./ Приобщайте ребёнка к экономическим проблемам семьи. Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете /например, дайте ему деньги на хлеб и мороженое, комментируя сумму на тот и другой продукт/. Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите  в магазин вместе.
14. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка в присутствии  посторонних. Уважайте чувства ребёнка. На жалобы учителя или воспитателя отвечайте: « Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».
15. Научите ребёнка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.
16. Постоянно говорите с ребёнком. Развитие речи – залог хорошей учёбы. Отвечайте на каждый вопрос ребёнка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребёнка.  Видеть мир глазами другого – основа для взаимопонимания.
17. Чаще хвалите ребёнка. На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать».  Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что Ваш ребёнок может всё. Нужно только чуть-чуть ему помочь. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей. Не стройте Ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Их должно быть не более 30%, если брать 100% систему измерения отношений. Согласитесь, что запреты не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, доводы Ваших требований, если возможно, предложите альтернативу.

**Советы родителям первоклассников**

Учителя начальных классов хорошо знают, что первый год обучения в школе – большое испытание для первоклассника и его родителей.

Успех на пути к обретению своего места в жизни закладывается уже с первых школьных лет. Каковы бы ни были успехи  родителей в их школьные годы, они преисполнены надежд, что тернистый путь школьной премудрости для их уникального ребенка окажется успешным. Это так и будет, но при условии, что именно к факту его уникальности  родители отнесутся со всей серьезностью. Им надо решить: протянут ли они руку помощи и поддержки своему ребенку,  или превратятся в сурового контролера, проверяющего оценки в дневнике.

**Несколько правил для родителей**

**Правило  1**:  не опаздывать в школу и в присутствии ребенка уважительно отзываться об учебном процессе.

**Правило  2**:  рабочее место первоклассника должно быть удобным, привлекательным и располагать к учебной деятельности. Когда ребенок приступает к выполнению каких-либо занятий, то на его столе должен  быть рабочий порядок.

**Правило  3**:  следует отводить на приготовление домашних заданий 1-1,5 часа. Не стоит превращать подготовку домашних заданий в бесконечный процесс, изматывающий и первоклассника, и родителей. Если ребенок не понимает смысла заданий, то родители должны помочь ему.

**Правило  4**:  необходимо сочетать или чередовать различные виды деятельности младшего школьника, учитывая специфику материала и его сложности.  С этой целью надо использовать развивающие игры, создавать ситуации, имеющие различные варианты решения.

**Правило 5**:  каждый человек имеет право на ошибку. Если ребенок при выполнении задания допустил ошибку, важно увидеть и исправить ее, но ни в коем случае не заставлять его переписывать все задание снова.

**Правило  6**:  все  достижения  ребенка  нужно  считать  важными.  Это  придаст  ему  уверенности,  повысит  в  его  глазах  значимость  выполненной  работы.

**Правило  7**:  родители должны стараться не допускать невыгодных для ребенка сравнений с другими детьми, не должны стесняться говорить о его успехах и достоинствах в присутствии других людей, особенно учителей и одноклассников. Общественное мнение и самооценка должны быть позитивными.

**Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником**

* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретиться в школе.
* Составьте с первоклассником распорядок дня и следите за его соблюдением.
* Не пропускайте трудности, возникшие у ребенка на первом этапе  обучения.
* Поддерживайте в первокласснике его желание добиться успеха.
* Похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Хорошо!») способны повысить интеллектуальный уровень человека.
* Обращайтесь за консультацией к учителю и школьному психологу.
* Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

**Портфель**

Еще неделю назад предстоящая школьная жизнь казалась безоблачной и радостной, учебные будни таяли в розовом свете под звуки жизнерадостных маршей и напутственных речей. Но вот день за днем пробежала первая неделя. А с ней пришли и новые проблемы для первоклассника и для его родителей. Причем многие из этих проблем решаются просто - если ребенок научится с первых дней правильно распределять свое время, даже правильно собирать портфель...

Новенький школьный портфель или рюкзак требует особого отношения.

Хорошо, если ребенок освоил пространство портфеля еще до начала учебного года. А если нет? Для многих первые двадцать минут урока оборачиваются полной волнений и неожиданностей поисковой экспедицией в портфельные недра.

Даже если вы разумные родители и приобрели малышу рюкзачок, отделения которого поддаются счету, а замки открываются без секретного шифра и без использования инструментов для взлома, простой родительской инструкции: "Здесь у тебя лежит то-то, а здесь – то и то", - недостаточно. Чтобы маленький первоклассник в течение учебного года легко собирал портфель, ему надо потренироваться: несколько раз произвести действия, напоминающие те, которые совершал ослик Иа с лопнувшим воздушным шариком. Он должен сам убедиться, как вещи "входят и выходят" из его школьной сумки.

Существенную часть содержимого портфеля определяет учитель. Список, озвученный на первом родительском собрании, пополняется в течение двух-трех первых недель учебного года.

**Урок № 1**: главное положительное качество школьных вещей - ограниченность их возможностей. Пенал должен быть прост в обращении и компактен, чтобы не занимать половину рабочей поверхности парты. В нем могут лежать две синие ручки (одна запасная), два простых карандаша, ластик (размером не больше кусочка сахара) и два цветных карандаша - красный и синий. Все остальные богатства в виде набора фломастеров или карандашей двадцати оттенков должны покоиться в отдельном футляре и доставаться только в случае необходимости.

**Урок № 2**: В портфель не стоит класть сотовый телефон. Эту рекомендацию можно распространить и на любые дорогие вещи. Всякая вещь в школе может потеряться.

**Урок № 3**: Нужны и специальные упаковки для завтрака: если в портфеле что-то разлилось или раздавилось, с этим стихийным бедствием малыш не в состоянии справиться.

**Урок № 5**: Игрушкам без разрешения взрослых в портфеле делать нечего. Лучше, чтобы дети вообще не брали с собой в школу ни машинок, ни кукол, ни роботов. Всегда существует опасность, что они будут использованы не только на перемене для обмена и завоевания симпатий одноклассников, а будут отвлекать ребенка и на уроке. А это чревато осложнениями отношений с учителем и потерей игрушки.