



## Родителям будущих первоклассников

### Ребенок идет в школу. Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

- ❖ Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали";
- ❖ Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
- ❖ Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
- ❖ Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
- ❖ Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
- ❖ Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
- ❖ Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
- ❖ После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
- ❖ Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
- ❖ Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)-необходимы;
- ❖ В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...";
- ❖ Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;

- ❖ Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
- ❖ Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;
- ❖ Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
- ❖ Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную;

### **Школьная зрелость**

Школьная зрелость определяется как такое состояние психики и организма ребенка, когда он по своим интеллектуальным, эмоциональным, социальным и физическим характеристикам способен не только успешно осваивать школьную программу, но и справляться с новым для себя режимом, спокойно и уверенно чувствовать себя в коллективе сверстников, а также поддерживать соответствующие отношения с окружающими. Для успешного обучения в школе ребенок должен обладать интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелостью. Сочетание этих трех компонентов обеспечивает успех адаптации ребенка к условиям школьного обучения.

В *интеллектуальной сфере* характеристиками достижения школьной зрелости являются: способность управлять своими действиями и регулировать их, выделять существенные признаки предметов и устанавливать причинно-следственные связи между ними, развитое логическое запоминание, овладение по слуху разговорной речью, развитие тонкой моторики руки и зрительно-двигательной координации.

*Эмоциональная зрелость* характеризуется определенным уровнем эмоциональной устойчивости, низким уровнем импульсивных реакций, развитием учебной мотивации. Эмоционально зрелый ребенок способен управлять своими эмоциями, он не бросается в истерику, если чем-то расстроен или недоволен, его настроение достаточно устойчиво и стабильно, он способен скрывать свое недовольство и разочарование.

*Социальная, или коммуникативная, зрелость* – это, прежде всего, сформированность у ребенка потребности общаться с другими детьми и

подчиняться обычаям и интересам детских групп, способность принимать на себя и выполнять роль школьника. Социально зрелый ребенок понимает и принимает правила школьной жизни, знает, как вести себя в школе, он способен подчиняться требованиям сложившейся ситуации. Он принимает правила: не стремится продолжать игру, когда надо садиться за парту, и не продолжает бегать и резвиться, когда прозвенел звонок на урок.

## **НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ**

Если вы считаете, что ваш ребенок недостаточно готов к обучению в школе, некоторые основные проблемы вы можете решить самостоятельно.

При недостаточном запасе знаний важно расширить кругозор ребенка, стимулировать интерес к окружающему миру. Чаще водите ребенка на экскурсии, в музеи, фиксируйте его внимание на том, что он видит во время прогулки. Приучайте ребенка рассказывать о своих впечатлениях и ощущениях. Заинтересованно выслушивайте такие рассказы, даже они односложны и сбивчивы. Проявляйте внимание к тому, что говорит ребенок, отвечайте на все его вопросы. Полезно и самому задавать вопросы, уточнять то, что хочет сказать ребенок. Чаще читайте ребенку детские книжки и расспрашивайте о содержании прочитанного.

Для повышения уровня развития мышления и речи используйте различные развивающие игры, которые вы можете найти в книгах, посвященных интеллектуальному развитию ребенка, и многочисленных детских журналах.

Для развития образных представлений большое значение имеет любая творческая деятельность ребенка (рисование, лепка, вырезание из бумаги, аппликация и т.п.). Эти же виды деятельности полезны и для развития мелких движений руки, необходимых для овладения письмом.

Для развития крупных движений и совершенствования общего физического развития ребенка привлекайте его к выполнению физических упражнений. Хорошо, если ребенок занимается каким-либо видом спорта.

Для развития общей ориентации в окружающем мире и расширения запаса бытовых знаний можно ориентироваться на следующие вопросы для детей 1 класса:

1. Как твоя фамилия, имя и отчество?
2. Сколько лет твоей маме и твоему папе?
3. Как зовут твоих бабушку и дедушку?
4. Как называется столица государства, в котором ты живешь?
5. Как называется улица, на которой живешь ты, твои родственники?
6. Каковы номер дома и номер квартиры (твоей и твоих родственников)?
7. Как называются птицы, которых можно встретить в окрестностях твоего дома?

8. В каком месяце обычно появляется снег и когда он начинает таять?
9. В котором часу ты обычно уходишь в школу и приходишь из школы?
10. Назови инструменты, которые есть у вас в доме.
11. Режим дня первоклассника: боремся с усталостью

### **Что же такое рационально организованный режим дня?**

...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе...). Ушёл в школу...

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомэгагнитофона, а на воздухе, в активных играх, в движении. Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста... А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Очень важно, как мы поможем школьнику организовать приготовление домашних заданий. Не секрет: даже если официально домашние задания не предусмотрены, это вовсе не означает, что на дом ничего не зададут... Очень часто выполнение заданий затягивается на час, а то и на два: ведь у маленького школьника не сформированы навыки самостоятельной работы. Кроме того, родители сплошь и рядом требуют многократного переписывания работы с черновика на чистовик, заставляют сделать все в один присест. А ведь максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут; а у некоторых - значительно меньше. Да еще им необходимы 15-минутные паузы для сохранения работоспособности... Имеет значение и время, когда ребенок делает уроки. Очень часто взрослые велят дожидаться мамы: под ее приглядом, мол, дело пойдет надежнее. А дожидаться - это значит до шести-семи вечера. Вот именно тогда занятия малоэффективны и очень утомительны: это как раз время резкого снижения работоспособности! Вот и сидит ребенок, мучается; зато вместе с мамой...

Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают

работоспособность, отдалают утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о вработывании!), затем переходить к самым трудным.

Большой вопрос - телевизор. Не знаю, кто послушает меня, но все ж в сотый раз повторю: не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа; а сидеть надо на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана; сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т. д. Исследования показывают: среди первоклассников, увы, выдерживают необходимые нормативы ночного сна только 24 % детей; остальные же недосыпают от получаса до полутора. А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

### **Что же помогает организму справиться со школьной нагрузкой, сохранить высокую работоспособность?**

Прежде всего, волшебная сила движения.

Вы замечали, конечно, как вырываются дети из класса, из школы? Как хочется им бегать, прыгать? Они, как обезьянки, висят, уцепившись за что только можно, крутятся, кричат... И часто слышишь: "Вот говорят, что они устали, а посмотрите - носятся как угорелые"... Поэтому и носятся, что очень устали от неподвижного сидения за партой, потому и кричат, что долго молча слушали учителя, потому и "бесятся", что нужна разрядка.

Почему ребенку необходимо больше двигаться? Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

После прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится веселым, активным, уже не жалуется на усталость и головную боль. А если вместо вечернего сидения у телевизора прогуляться перед сном? Малыш уснет быстрее, и спокойнее будет спать, и встанет утром бодрый, и меньше устанет за учебный день. Такие благоприятные изменения происходят потому, что укрепляется основа основ нашей деятельности - нервная система, повышается сила, подвижность и

уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.

### Секреты успешной адаптации первоклассников

Уважаемые родители будущих и нынешних 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? Боитесь, 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 подросток 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 кукуется 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 отташат, 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:

1. Готовьте ребёнка к событию заранее.
2. Поднимите малыша пораньше, чтобы у него было время спокойно умыться, одеться, позавтракать, полностью проснуться и немножко с вами подурчиться. Зарядившись с утра положительными эмоциями, он куда легче перенесёт грядущую разлуку.
3. На прощание дайте ребёнку сюрприз: смешной рисунок или забавную печатку на ладошку.
4. Подбодрите его и будьте позитивны и спокойны сами.
5. Пожелайте ему доброго дня, скажите, что любите его и непременно придёте за ним вечером.
6. 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 ребёнку 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 защищённым и уверенным в своих силах.