

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- **Не думайте за ребёнка.** Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во всё, что он делает. Иначе ребенок начнет думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.
- **Сравнивать ребенка можно только с ним самим.** Ни в коем случае нельзя сравнивать результаты ребенка с эталоном (требованиями школьной программы) и достижениями более успешных учеников (вспомните свое детство). Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за улучшение его собственных результатов. Если ребенок в чем-то преуспевает, важно не только подчеркивать эти успехи, но и говорить: «Раз ты научился делать то-то и то-то хорошо, то постепенно научишься и всему остальному».
- **Новый авторитет.** В жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге. Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром и таким он останется до окончания начальной школы. Все недоразумения решайте непосредственно с учителем.
- **Сфокусируйте внимание ребенка на том, что ему нравится в школе.** Ребенок с восторгом говорит о рисовании, задавайте вопросы так, чтобы он сам, рассказывая, отмечал плюсы этого урока. Не может сам ответить на вопрос, что нравится, помогите вопросом: «Как тебе на физкультуре? Кажется, у вас классный спортзал?». Если ребенок грустит, но ничего не рассказывает, сходите в школу и поговорите не только с учительницей, но и с учениками. Первоклашки обычно радостно рассказывают о себе. После такого общения, можно тактично задать детям вопросы о своем ребенке.
- **Учите решать конфликты.** В этом Вам помогут игры, например, с плюшевыми зайкой и мишкой. Проиграйте с ребенком, что должен сказать Зайка, если грубый Мишка занял его парту. Объясните, почему Зайка и его друзья не любят Котика, который все время жалуется учителю. Пусть Ваш школьник объяснит Зайке, что нужно сказать учителю, если хочется в туалет, пересесть, если не получается какое-то задание. Потренируйтесь и проиграйте возможные трудные ситуации.
- **Рассказывайте истории из своего школьного детства.** Покажите свои школьные фотографии. Расскажите, как Вам было сначала страшно, а потом - весело. Вспомните учителей, смешные истории.
- **Не пропустите первые трудности.** Если ребенок хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени. Обращайте внимание на любые его трудности, и, по необходимости, обращайтесь к специалистам. Если у ребенка проблемы со здоровьем, обязательно займитесь лечением - будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Если что-то беспокоит в поведении, обратитесь за помощью и советом к школьному психологу. Если проблемы с речью, посетите логопеда.
- **Формируйте познавательную активность.** Учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их,

подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими Вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.

- **Как можно чаще хвалите.** Подчеркивайте, что ребенок - молодец! Он действительно большой молодец, потому что учится, отлично пишет в тетрадке, потому что теперь может прочитать, сколько минут рекомендуется варить его любимые макароны-буковки. Во всем, что касается школы, ищите плюсы и обозначайте их при любом удобном случае.
- **Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка.** Спрашивайте не только об учебе, но и об отношениях ребенка с другими детьми, о подготовке и проведении школьных праздников, о дежурствах и т.п.
- **Уделяйте внимание ребенку, когда он хороший, а не только тогда, когда он плохой.** Замечайте ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания. Главная награда для ребенка - доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда он спокоен, уравновешен, что-либо делает. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку.
- **Устраивайте маленькие праздники.** Повод для этого придумать просто. Радуйтесь успехам Вашего первоклассника. Пусть у Вас и Вашего ребенка будет хорошее настроение!

Первый день в школе

- Спланируйте его заранее, выделив время для психического и физиологического отдыха.
- Поддержите ребенка на самом старте обучения. Объясните правила поведения в школе.
- Отправляясь на линейку, ни в коем случае не говорите: «Смотри, не балуйся! Веди себя хорошо!». Подбодрите ребенка, скажите ему ласковые слова - у него впереди трудный день.

Первая неделя в школе

Первая неделя обычно проходит на эмоциональном подъеме и является организационной. У ребенка новый режим дня. К нему привыкают и взрослые - как утром разбудить, чем накормить, когда отправить в школу, когда встретить, погулять, выполнить домашние задания, как вовремя уложить спать. Режим родителей должен быть подчинен режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.

Рекомендации для родителей

- **Пробуждение.** Будите ребенка спокойно за 1-1,5 часа до выхода в школу. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Если «тормозить» ребенка, у него может выработаться неприязнь к родителям. Можно попробовать научить ребенка пользоваться будильником. Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте его по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Когда ребенка утром торопят, он часто делает всё еще медленнее. Это его естественная реакция, его оружие в борьбе с не устраивающим распорядком. Завтрак, причем горячий, – обязателен!
- **Выход в школу.** Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет. Собирайте портфель совместно с ребенком, постепенно приучая его к самостоятельности. Если ребенок забыл что-то положить в ранец, лучше протянуть эти предметы молча, чем пускаться в рассуждения о его забывчивости и безответственности. Перед школой не ругайте и не читайте нотаций. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо!», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся!».

• **Возвращение из школы.** Встречая ребенка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, особенно те, на которые дети дают привычные ответы. «Как дела в школе?». «Нормально». «А что сегодня делали?». «А ничего». Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданиям родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Дайте ребенку расслабиться! Вспомните, что Вы сами чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми.

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. Можно сказать так: «День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?».

• **Дома.** Сразу после уроков работоспособность низкая. Поэтому, сначала ребенку следует пообедать и отдохнуть. Причем не у телевизора и компьютера, а через игры, желательно на свежем воздухе. Лишение прогулки в качестве наказания – недопустимо. Для ослабленных, часто болеющих, и детей со слабой нервной системой лучший отдых – 1,5-часовой дневной сон в хорошо проветренной комнате.

• **Выполнение домашних заданий.** Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Начинать выполнение домашних заданий нужно с самых легких предметов, а заканчивать самыми трудными (через простые задания ребенок «вработывается» в умственную деятельность). Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки», желательно подвижные. Во время приготовления уроков «не стойте над душой» ребенка, дайте ему возможность работать самому, но если ваша помощь нужна - наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!») и похвала (даже если не очень получается) необходимы.

• **Телевизор и компьютер.** Время, проводимое первокласником за компьютером - 10-15 минут в день. Смотреть телевизор им рекомендуется не больше 40-45 минут в день. Возбудимым и ослабленным детям лучше сократить и это время.

• **Пора спать.** Для восстановления сил первокласнику необходимо 10-11 часов ночного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, перед сном не следует играть в шумные, «заводные» игры, заниматься спортом, смотреть страшные фильмы, устраивать ребенку взбучку и т.д. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях. Это бывает, когда в комнате, где спит ребенок, работает телевизор. Если перед сном доверительно поговорить с ребенком, внимательно его выслушать, успокоить страхи, показать, что Вы его понимаете, тогда он научится раскрывать душу, освободится от страхов, тревог и спокойно заснет.

Первые месяцы в школе

К концу первого месяца у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении. Главное - спокойно и уверенно преодолевать их вместе с ребенком. Взрослые должны проявить максимальную изобретательность, чтобы поддержать мотив к учению, найти практическую ценность получаемых ребенком знаний и постепенно формировать у него познавательную активность.

Рекомендации для родителей

• **Избегайте чрезмерных требований.** Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок ещё учиться управлять собой, организовывать свою

деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача родителей - запастись терпением и помочь ребенку.

- **Право на ошибку.** Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребенка, ошибка - это не преступление. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учится чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите, даже за совсем крошечный успех.