

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



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 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. 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. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный, но не короткий.

- Встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. 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 маразма 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.

Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них – лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребенка.

Советы родителям первоклассников



Самые сложные занятия для первоклассника - это не решение задачек и не подсчет палочек и яблок, а... письмо. Причем непосредственно написание букв, слов и предложений, равно как и переписывание слов и предложений с доски. Ну как запомнишь все эти закорючки и хвостики? А если и запомнил - то почему они упорно не хотят походить на аккуратную «ж» из школьной прописи, а норовят превратиться в многоногое чудовище? Не стоит ахать, увидев первые строчки своего школьника, и ни в коем случае не давайте ему понять, что он плохо справляется с прописью. Лучше скажите - отличный результат, у меня сначала выходило хуже, давай поспорим, что уже через две недели ты будешь писать точь-в-точь как Марья Ивановна? Ребенок учится делать то, чего ему пока еще не приходилось делать, и ваше одобрение, как и осознание его собственных успехов, очень важны на этом этапе жизни.

Вторым по сложности предметом для первоклассника, в зависимости от его наклонностей и уровня подготовки, будет либо математика, либо чтение. Если любимую книжку сказок ваш малыш уже в шесть лет читал без всяких проблем, скорее всего, ему понадобится помощь со сложением и вычитанием яблок. Ну, а если к чтению всерьез приступил совсем недавно, то читать он будет с напряжением всех физических сил.

Поэтому важно помнить, что продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет - 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма - 2 минуты 40 секунд в начале урока, и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).

Эффективность работы маленького школьника так же подвержена суточному режиму, как и ваш рабочий день. Установлено, что первый урок приходится

на период вработывания в учебный процесс, второй урок - пик работоспособности. Высокое напряжение умственных сил у первоклашки не бывает долгим, и уже к третьему уроку работоспособность падает, а на четвертый урок остается минимум внутренних резервов. Школьные предметы должны попадать в эту схему по уровню их сложности, письмо оптимально расположить на втором уроке, первый и четвертый оставить для самых легких, ознакомительных предметов.

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.

Каждые 15 минут нужно менять позу, каждые 30 - делать маленький перерыв, «физкультминутку», можно под музыку. Это не только укрепляет здоровье, но и восстанавливает работоспособность, помогает сбросить напряжение и отдалает усталость.

Нельзя начинать готовиться «кавалерийским наскоком» - с самых сложных предметов. Помните о периоде вработывания! 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. Сохранить бодрое настроение и не позволить ребенку «опустить руки» («Мама, у меня ничего не получается!») - основная задача родителей на первом году учебы.

Правильно отдыхаем

Очень часто доводится слышать вопросы о прогулках и времени, проведенном на свежем воздухе. Не менее часто родители сетуют на то, что ребенку некогда гулять, или не с кем, или некогда родителям, или... Можно найти сотню причин и объяснений, но ответ в любом случае будет однозначным - исключить прогулку из режима дня школьника нельзя! Норма прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часов в день.

Если ребенок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Если вы отдали ребенка в спортивную секцию или занимаетесь с ним дома или во дворе бегом, гимнастическими упражнениями или подвижными играми, помните, что занятия спортом должны начаться не ранее, чем через 40 минут после приема пищи.

Ужинать нужно за 2 часа до сна - это лучшая профилактика бессонницы, плохого, беспокойного сна у первоклашек. Если вы думаете, что активный ребенок успеет проголодаться за это время, за полчаса до ухода ко сну можно предложить ему стакан молока или какао с маленькой булочкой, или немного фруктов. Перед сном полезно погулять около двадцати-пятнадцати минут, и если такой возможности у вас нет, то хотя бы проследите, чтобы комната, в которой спит ребенок, была хорошо проветрена. Спать первоклассник должен не менее 9 часов - без учета времени на дневной сон.

Самая главная цель родителей в этот период - дать ребенку опыт самостоятельной работы, с первых же дней внушая, что только он сам ответственен за то, что происходит с ним в школе. Это очень важно на этой первой, самой главной ступеньке во взрослую жизнь. И ребенок в силу своих возрастных особенностей уже вполне способен принять и понять эту ответственность. Имеется ввиду возраст 7 -8 лет. Именно поэтому среди психологов так много противников начала обучения с шести лет.

Самостоятельность ребёнка

Итак, основной урок, который должен усвоить ваш малыш - самостоятельность. В связи с этим несколько конкретных рекомендаций:

1. С самого начала не стоит делать уроки с ребенком или, тем более, за него. Достаточно пару раз посидеть с ним рядом, и он к этому привыкнет на все ближайшие годы. И не стоит потом удивляться, придя вечером с работы, что чадо за уроки и не принималось, мотивируя это тем, что взрослых не было дома. Или тому, что ребенок прослушал объяснения учителя на уроке. А зачем? Папа вечером все объяснит заново. Или тому, что в один прекрасный момент услышите такие аргументы, как «а ты мне этого не объяснял» или «а ты сама неправильно решила». Вы сами дали в его руки железное алиби всех его неудач в школе. Не надо поддаваться на уговоры о помощи и тем более, самим навязывать свою помощь. Это заставляет ребенка поверить, что он сам абсолютно беспомощен. Попробуйте сразу объяснить ему, что у вас есть работа, в которой вы разбираетесь, а у него - учеба. И каждый отвечает за свое дело.

2. Не стоит регулярно проверять домашнее задание, если ребенок сам об этом не просит. Разумеется, ребенку иногда может понадобиться ваша помощь, но она не должна перерасти в систему, где ответственность за все ошибки перекладывается на плечи родителей. Больше половины всех учеников не могут избавиться от этой привычки даже в старших классах.

3. Постарайтесь не надоедать ребенку вопросами и упреками по поводу его отметок. Вряд ли найдется родитель, который, вернувшись с работы, не спросит первым делом: «Ну как, уроки сделал? А какие у тебя сегодня отметки?». У ребенка постепенно складывается ощущение, что взрослых интересует не он сам, а его успехи в школе. А, между тем, для детей этого возраста это совсем не самое главное в жизни. С ним за день происходила масса самых интересных и очень важных вещей. И так хочется поделиться! Но маму с папой интересует совсем другое. А если еще, не дай бог, отметки за день не самые лучшие, то обо всех этих, повторяю - очень важных событиях - и начинать говорить не стоит: мама с папой будут только недовольны. Родителям почему-то кажется, что вопросом об отметках они проявляют свою заботу, а так же ускоряют процесс адаптации к школе, дисциплинируют ребенка. На самом деле, эффект получается обратным: дети злятся, делают все, что угодно, кроме уроков, атмосфера в доме накаляется... Лучше спрашивать не об оценках (он о них и сам расскажет), а о том, что же было интересного в школе, что было трудно, а что легко, может быть малышу что-то не нравится. Таким образом вы соберете гораздо больше

информации о делах в школе, ребенок не закроется в ответ на прямой вопрос об оценках и уроках. И самое главное: вы покажете ему, что вы с ним заодно, вы рядом и всегда готовы помочь и посочувствовать. Чаще всего ребенку от вас нужно не объяснения таблицы умножения или склонений глаголов, а просто внимание. А с уроками он и сам справится прекрасно.

4. Постарайтесь не делать ребенку критических замечаний, когда он делает уроки, выяснять отношения и комментировать его действия. Фразы типа «Если бы ты хорошо слушал в школе, то смог бы решить эту задачу» или «Если бы ты не отвлекался все время, то давно бы сделал уроки» сосредоточенности и вниманию не способствуют. Зато они постепенно убивают в ребенке уверенность в своих силах, сбивают его и явно замедляют процесс приготовления домашних заданий. Если уж быть до конца честными перед собой, то таким образом вы «спускаете собственные пары», срываете зло на свою же беспомощность.

5. Удобное время для занятий лучше выбрать вместе с ребенком. Пусть он активно и сознательно поучаствует в этом процессе на равных с вами. Уверяю вас, что ничто так не дисциплинирует, как равноправное участие в установлении правил. Режим, таким образом, не будет навязан ребенку (что может только усилить его негативизм, протест против давления и желание все сделать наоборот), а согласован с ним, как со взрослым. Не стоит навязывать жесткую схему: «Сначала уроки, потом - все остальное». Нужно ли вам, чтобы уроки воспринимались, как наказание? Например, в теплое время года сразу после школы лучше погулять, а уж потом садиться за стол. Зимой, наоборот, лучше сначала позаниматься, а потом садиться за компьютер или телевизор.

Если же у ребенка возникают действительно серьезные проблемы со школой, то скандалами и жесткой дисциплиной тут точно не поможешь. Когда родители проявляют повышенный интерес к учебе, дети часто намеренно отказываются заниматься, отказываются оправдывать их надежды. Это своего рода, протест против давления, проявление чувства независимости. Очень часто неудачи в школе, нежелание учиться бывает вызвано причинами, не имеющими ничего общего с умственными способностями ребенка, например, не сложившимися отношениями в классе или с учителем. В этом случае бывает очень тяжело разобраться в ситуации, тем более, если ребенок замкнулся из-за того, что вы интересуетесь только его отметками и ругаете за них. В этом случае не мешает помнить, что почти в каждой школе сейчас работает детский психолог, и разрешение подобных ситуаций входит в его прямые обязанности.

Как создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит 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 (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). 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. В моей практике был такой случай. Девочка блестяще прошла вступительное тестирование, а на вопрос: «Хочешь ли ты учиться в школе?» уверенно ответила: «Нет!».

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. Попробуйте 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 самооценку 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. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. 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. Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы.

Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится? Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной. Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

12. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность. Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое... Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков. Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка. Учите ребенка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения. Определите общие интересы. Это могут быть как познавательные интересы/ любимые мультики, сказки, игры/, так и жизненные / обсуждение семейных и др. проблем/

13. Начните «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. Были в театре, цирке, кино – пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребёнок чувствовал, что Вам это действительно интересно. 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 отделяйтесь 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.

Он артист, но его слушатели и зрители не аплодируют ему. Он – скульптор, но его труда никто не видит. Он – врач, но его пациенты редко благодарят его за лечение и далеко не всегда хотят лечиться. Где же ему взять силы для каждодневного вдохновения? Только в самом себе, только в сознании величия своего дела.