



Уважаемые родители!

Ваш ребенок идет в школу. Сколько новых забот, тревог, переживаний, связанных с этим событием, и у вас, и у ваших детей.

Начало обучения в школе - один из наиболее важных и сложных моментов в жизни детей, как в социальном, психологическом, так и в физиологическом плане. Это новые условия жизни и деятельности ребенка, изменение его социального статуса, появление новых контактов, зарождение новых взаимоотношений, появление новых обязанностей. Это определенный период взросления ребенка. Вся жизнь ребенка начинает подчиняться законам учебной деятельности.

Особенности адаптации первоклассников:

физиологические условия адаптации:

- режим дня первоклассника,
- создание условий для двигательной активности в школе и дома,
- организация рабочего места ребенка в школе и дома,
- предупреждение нарушения зрения и осанки
- развитие мелкой моторики,
- организация правильного питания в школе и дома,
- наблюдение за состоянием здоровья детей в школе и дома.

психологические условия адаптации:

- создание благоприятного психологического климата в школе и дома,
- воспитание самооценки ребенка,
- интерес к успехам и трудностям ребенка со стороны учителя и родителей,
- единство требований со стороны школы и семьи,
- неформальное общение родителей с ребенком после школьного дня,
- общение членов нового коллектива вне школы,
- недопустимость сарказма, насмешки к неудачам ребенка,
- исключение физических и психологических мер наказания за неудовлетворительные успехи в учебе,
- поощрение ребенка за малейшие успехи.

социальные условия адаптации:

- создание дома уголка школьника,
- рациональная организация досуга ребенка,
- наделение ребенка посильными обязанностями в школе и дома,
- предоставление определенной самостоятельности ребенку.

Десять советов

Совет 1. Помните, что вы выбираете школу не для себя, а для ребенка. Попробуйте учесть все факторы, которые будут влиять на процесс обучения.

Совет 2. Заранее познакомьтесь со школой, педагогическим коллективом, условиями обучения.

Совет 3. Выясните, по какой программе будет учиться ваш ребенок, какая у него будет нагрузка (сколько уроков в день, есть ли обязательные дополнительные занятия).

Совет 4. Узнайте, когда начинаются занятия, и рассчитайте, сколько времени уйдет на дорогу в школу. Добавьте еще час на утренние процедуры и завтрак.

Совет 5. Постарайтесь познакомиться и побеседовать с учительницей вашего ребенка. Подумайте, насколько она сможет учесть его особенности.

Совет 6. Уточните, в какое время будут заканчиваться все занятия ребенка в школе. Это необходимо если вы планируете какие-либо дополнительные занятия (музыкальная школа, кружки, секции).

Совет 7. Подготовьте место для занятий ребенка дома.

Совет 8. Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами.

Совет 9. Не относитесь к первым неудачам ребенка как к краху всех ваших надежд. Помните: ему очень нужны ваша вера в него, умная помощь и поддержка.

Совет 10. Помните, что адаптация к школе – непростой процесс, и происходит он совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе кто-то из взрослых будет рядом с ребенком.





Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения "терпеть не могу", "ты меня извел", "у меня нет сил", "ты мне недоел", повторяемые несколько раз в день совершенно бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.

Не разговаривайте с ребенком между делом, раздраженно показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребенок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребенок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

Разговаривая с ребенком, задавайте вопросы, требующие пространственного ответа.

Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит.

Не оставляйте без внимания просьбы ребенка. Если просьбу нельзя выполнить по какой-то причине, не отмазывайтесь, не ограничивайтесь коротким "нет", объясните, почему вы не можете ее выполнить.

Не ставьте условий для выполнения просьбы, например: "Если ты сделаешь это, то я сделаю то-то". Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.



Четыре заповеди мудрого родителя

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем личность. Не забывайте также о том, что воспитание — процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш по каким-то причинам не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это неспособны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты — тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечет» в компьютере. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми.

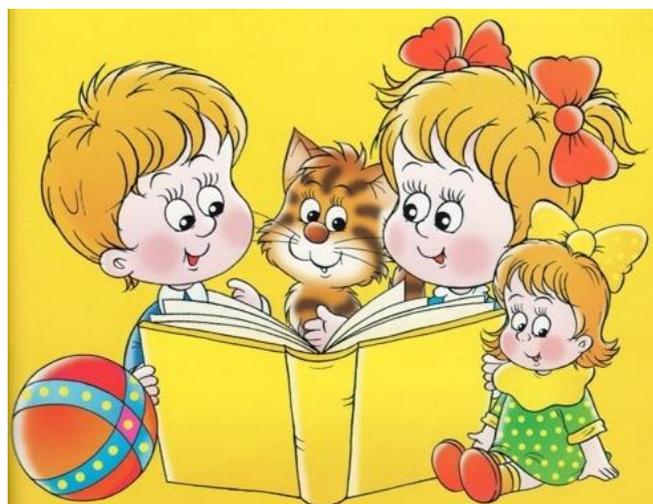
Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что «Мишенька из второго подъезда непревзойденно играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребенка, а вам в ответ похвалиться нечем — лучше все равно что-нибудь скажите. Например: «А мой Петька плеваться дальше всех умеет». И пусть все смотрят на вас круглыми глазами. Важно, чтобы Петька знал: вы любите его таким, какой он есть!

3. Перестаньте шантажировать.

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот, я старалась, а ты ...», «Я вот лежу, болею, а ты ...», «Я тебя растила, а ты ...». Это, граждане родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая нечестная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. Знаете, что отвечают на подобные фразы 99% детей? «А я тебя рожать меня не просил!»

4. Избегайте свидетелей.

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните почему так делать нельзя. Вот тут призвать малыша к стыду вполне уместно. Ведь на определенном этапе жизни эта эмоция играет важную и полезную роль тормоза, не позволяющего совершать неблагоприятные поступки.



Рекомендации родителям будущих первоклассников

Испытывать уважение к ребенку как к личности.

Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.

Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.

Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.

Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.

Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).

Строго придерживаться режима дня.

Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.

Во время домашнего задания (не более 90 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.

Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).

Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.

Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.

Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.

Перед сном предложить ребенку принять ванну.

Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.

Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

