

Консультация для родителей

«Первый раз в первый класс!»

Как быстро летит время. Вроде ещё совсем недавно Ваш малыш с трудом выговаривал свои первые слова, ходил в детский садик и вот уже несколько недель до поступления в первый класс.

Для детей 1 сентября - первый звонок - это праздник, для родителей - волнения, надежды, связанные с первыми оценками, первыми шагами по пути к знаниям. И мы понимаем их тревоги, потому что, начало обучения ребенка в первом классе - сложный и ответственный этап в его жизни, ведь происходит очень много изменений. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется социальная позиция: был ребенком, теперь стал школьником, меняется социальный институт обучения и воспитания: не сад или бабушка, а школа, где учебная деятельность становится ведущей, обязательной социально значимой и оцениваемой, такой, что расширяет права и обязанности ребенка, его связи с окружающей средой. Первоклассник - это начало общественной жизни человека как субъекта деятельности. Со вступлением в первый класс меняется жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам.

Первый класс – начало новой жизни. И порой родители будущих первоклассников переживают больше ребёнка. Возникает масса вопросов.

Психологическая подготовка к школе

Главная задача родителей – психологически подготовить ребёнка к новой для него роли ученика. Ведь малышу сначала будет очень трудно научиться соблюдать режим и школьные правила.

Если ребёнок не ходил в детский сад и привык поздно ложиться и спать чуть ли не до обеда, стоит заранее и постепенно менять его распорядок дня. Иначе утренних капризов и нежелания идти в школу Вам не избежать.

Обсудите с ребёнком его новые обязанности в школе и дома, ведь он уже большой и самостоятельный. Познакомьте с правилами, с которыми он столкнётся в школе, объясните, зачем нужны эти правила.

Задача родителей - сформировать у будущего ученика положительное отношение к школе и учёбе. Вспоминайте свои школьные годы, одноклассников, учителей. Рассказывайте о школьной жизни, не приукрашивая и не пугая.

Объясните малышу, что, когда человек учится, у него не сразу может получаться. Ошибаться - это нормально, и его никто за это не будет ругать. Главное - стараться, и тогда, пусть не сразу, обязательно получится.

Обещайте малышу, что он всегда может рассчитывать на Вашу помощь, если у него что-то не будет получаться.

Если Вас сильно беспокоит, справится ли Ваш ребёнок со школьной нагрузкой, обратитесь за советом к педагогу - психологу.

Обычно малыши испытывают энтузиазм по отношению к школе и очень ждут 1 сентября. Уделите достаточно внимания вопросу подготовки Вашего ребёнка к предстоящей учёбе, и тогда школа оправдает его ожидания.

Советы для родителей по адаптации первоклассников

Адаптация ребенка к школе происходит не сразу. Не день и не неделю нужно для того, чтобы привыкнуть к школе по-настоящему. Это достаточно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Один ребёнок все уроки радуется чему – то; другой решил, что под партой ему будет спокойней. А эта девочка с утра как начинает плакать, так до конца уроков не прекращает это занятие. Одним словом – каждый ребёнок - индивидуальность. К каждому нужно найти подход, выкроить время, чтобы поговорить, успокоить, направить и сделать так, чтобы каждому ребенку было комфортно учиться и находиться в новом коллективе, а ведь впереди еще 11 лет. Только через 5-6 недель постепенно повышаются и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, у детей проходят напряжение и тревожность. Привыкание к новым условиям жизни может иметь разное течение.

Бесспорно, первоклассники, посещавшие дошкольные учебные заведения, значительно легче адаптируются к школе, чем дети, которые находились дома, и не привыкли к длительному пребыванию в детском коллективе – как принято сейчас говорить к социуму, определенному установившемуся режиму. Легче проходит период приспособления, адаптации к школе и лучше справляются с умственными и физическими нагрузками здоровые дети, но, к сожалению, сегодня лишь половина детей идут в школу здоровыми. Остальные имеют разнообразные нарушения в состоянии здоровья. Поэтому, понятно, почему процесс адаптации проходит с определенными осложнениями и затягивается на длительный срок.

Начиная с первых недель обучения в 1 классе, дети постепенно отдаляются от родителей, хотя постоянно испытывают потребность в поддержке и помощи взрослого человека. Отношения с родителями, состав семьи и взаимоотношения между ее членами имеют значительное влияние на ученика. С поступлением ребенка в первый класс у родителей появляется новый статус - родители первоклассника, а соответственно и те проблемы, которые решают родители совместно с ребенком, и те радости успеха, переживаемые совместно. Часто в разговоре с родителями первоклассников приходится слышать: *«Мы пошли в первый класс.»*, *«Нам задавали выучить стихотворение.»*, *«Мы не успели сделать домашнее задание.»* и т. д. Употребление местоимений *«мы»*, *«нам»* свидетельствует о том, что все вопросы школьной жизни является для родителей общими. Переживаются вместе и первые школьные трудности - адаптация ребенка к обучению в школе. Как помочь их преодолеть? Как найти общий язык с учителем и одноклассниками? Что сделать для того, чтобы первоклассник не потерял интерес к учебе? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить, собрав в единое целое определенные советы для родителей первоклассников.

Начнем с раскрытия первой проблемы - в чем заключается сущность понятия *«адаптация к школе»*. Согласно педагогическим словарям, адаптация - это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются

новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. В психолого-педагогических исследованиях определяются и характеризуются три уровня адаптации с целью определения уровня, на котором находится ваш ребенок. Вот их содержание и основные показатели.

Высокий уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе:

- правила и требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, вежливый, внимательно слушает указания, объяснения учителя;
- поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля; обнаруживает высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, имеет в классе положительный статус.

Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе:

- посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его довольно подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание программы по всем предметам, самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении задач, поручений, указаний учителя, одновременно требует контроля со стороны взрослого;
- сосредоточенным бывает только тогда, когда делает что-то интересное для себя, почти всегда готовится к урокам и выполняет домашние задания;
- поручения выполняет добросовестно;
- дружит с одноклассниками.

Низкий уровень адаптации.

Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе:

- часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно;
- самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса;
- к урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний и побуждений как со стороны учителя, так и со стороны родителей;

- не может сохранять внимание при наличии длительных пауз для отдыха, для понимания нового материала и решения.

- решение задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей;

- поручения выполняет под контролем и без особого желания;

- пассивный, близких друзей нет, знает имена и фамилии лишь части одноклассников. Понятно, что достаточно тесная причинно-следственная связь между уровнем адаптации школьника и системой тех факторов, условий, в которых он воспитывался.

Ученики, которым труднее адаптироваться к школе, требуют особого внимания и индивидуальной поддержки, как со стороны учителя, так и родителей.

Чтобы ученику 1 класса легче училось, легче было помогать в этом, вот советы для родителей по адаптации первоклассников.

- Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям.

- Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.

- Следует покормить ребенка завтраком, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая со школы, не забрасывайте вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Сегодня без плохих оценок?». Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если маленький школьник чем-то расстроен, не допытывайте причину. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.

- Помогите ребенку успешно социально адаптироваться в школе, преодолев и привыкнув к новым формам человеческих отношений.

- Ребенок в начальных классах должно быть настойчивым. Родителям стоит поощрять его стремление к успеху, незаметно и ненавязчиво помогая. По мере своего развития и зрелости, дети приучаются логически мыслить, привыкают глубоко понимать тему, находить ее разъяснения, приучаются критически осмысливать прочитанное или увиденное. В течение этого периода родители должны воздерживаться от авторитарного отношения к ребенку, а их отношения должны строиться на диалогах - как равный с равным.

- В условиях современной жизни первоклассников необходимо приучать самостоятельно каждый вечер мыться в ванне или под душем теплой водой с мылом. Голову надо мыть еженедельно шампунем. Ребенку ежедневно желательно было бы добавлять в блюда кукурузное масло, которое содержит витамин F, недостаток которого приводит к выпадению волос и возникновению дерматозов.

- Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (*радио, телевизор, магнитофон*). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы.

- Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Никогда не торгуйтесь, говоря: «*Если сделаешь хорошо уроки, я дам тебе.*». Ребенок может неправильно понять цель обучения, он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Придя из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Не заставляйте его сразу же садиться за уроки. По мнению психологов, лучшее время для обучения - с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Приучите первоклассника заниматься именно в это время. Помните, что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия. Посвящайте своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он чувствовал, что вы его любите и цените. Не забывайте, что первоклассники - это еще маленькие дети, которые любят поиграть, послушать сказку или колыбельную на ночь, или чтобы их просто подержали на руках. Все это поможет снять напряжение, чувствовать себя спокойно и уверенно.

- Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой. Учебники и тетради носить в ранце за спиной, чтобы предотвратить развитие сколиоза.

- Родители закрепляют и совершенствуют у семилетнего ребенка элементарные гигиенические навыки, которые он получил за семь лет своей жизни. Они должны следить, чтобы школьная одежда после школы была тщательно развешена, ботинки или туфли почищены, воротничок и манжеты рубашки - чистые.

- Не каждый ребенок, достигший школьного возраста, умеет правильно сидеть или лежать, а это приводит к неправильному формированию скелета. Поэтому на кровать необходимо класть жесткий матрас без мягких и тяжелых подушек.

- Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.

- Родители должны организовывать выполнение домашних заданий так, чтобы последние у детей занимали меньше времени. Неправы те родители, которые заставляют детей после уроков в школе, часами заниматься музыкой, шахматами, или чем-то другим в четырех стенах без свежего воздуха. Дети-отличники с бледным лицом и слабым здоровьем вряд ли будут счастливы в жизни. Врачи, родители, учителя отмечают, что дети подрастают или летом, или после каникул, проведенных в горах, даже зимой. Солнце, воздух, вода, ультрафиолетовые лучи играют большую роль в физическом развитии ребенка.

Итак, здоровье ребенка зависит от влияния целого комплекса разнообразных факторов, которые в значительной степени обуславливают и определяют адаптацию

ребенка к окружающей среде, его физическое и интеллектуальное развитие в такой ответственный период жизни - как начало обучения в школе. Помните об этом!

Надеемся, приведенные советы помогут вашему ребенку легко адаптироваться к обучению в 1 **классе**, а школа станет тем местом, где он будет воспринят таким, какой он есть со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами и большими и малыми событиями в школьной жизни.