

## Советы психолога родителям первоклассников

Сегодня мне хочется обратиться к самым, пожалуй, счастливым родителям – родителям первоклассников – с такими словами: «Дорога наша жизнь, но дорожке детей нет ничего». Так давайте остановимся на некоторых важных аспектах воспитания в адаптационный период.

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.

Нет 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 марания 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.

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 поначалу 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 отдаляет 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.

### **...и 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 начинаться 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.

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.