

## **Как помочь ребенку в новой жизни**

### **1-й класс**

В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября началась совершенно новая жизнь, даже если в школу пошел второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни!

#### **Будьте рядом!**

Это большая радость и большая ответственность – быть родителями первоклассника. Как помочь маленькому ученику, не выполнять за него необходимую работу, а именно помочь? В первое время ваше внимание особенно важно для ребенка. Постарайтесь провожать его в школу и забирать после уроков, даже если школа рядом с домом. По дороге не загружайте его нравоучениями, лучше понаблюдайте за окружающим миром: порадитесь солнышку, посчитайте птичек или прочитайте вывеску на магазине. После уроков внимательно слушайте все, что рассказывают дети: все важно, мелочей нет! Когда появятся оценки, старайтесь избегать вопроса: «Какую оценку получил?» Лучше: «Что нового и интересного узнал?», «Чем запомнился день?». Ни в коем случае не обсуждайте учителей в присутствии детей. Для первоклассников первый учитель – очень авторитетный человек, и ваши негативные оценки не изменят учителя, а навредят собственному ребенку. Важный показатель адаптации первоклассника – настроение, с которым он идет в школу. Если с радостью и желанием – значит, все движется в правильном направлении. Если появилось нежелание, стало звучать: «Не хочу», выясните причину и меняйте ситуацию, это тревожный сигнал для родителей и для учителя. Первые две недели, у маленьких школьников специалисты называют «физиологической бурей», и во многом от вас зависит, насколько успешно ребенок с ней справится.

#### **Главное – чувство меры!**

Всем хочется, чтобы ребенок учился в хорошей школе, имел достаточно знаний. Не секрет, что родители иногда пытаются реализовать свои амбиции через детей. Завышенные требования мешают первокласснику, они лишают его уверенности в себе, тормозят его развитие, плохо оказываются на здоровье. Вам придется самостоятельно «Нащупывать» границы возможностей школьника, и эти границы – отнюдь не повод для огорчения, которое стоит показывать ребенку. Не надо настраивать первоклассника лишь на успехи в обучении, не надо пугать страшными последствиями, если что-то не получается. Как и в любой работе (а учеба – это труд), что-то получается лучше, что-то хуже, и, конечно, занижать планку опасно, но и недостижимую устанавливать неправильно. Если ребенок ослабленный, очень эмоциональный, не торопитесь в этот же учебный год записывать его в дополнительные кружки и секции, лучше отложите на второй класс. Сомнениями поделитесь с учителем, не спешите сразу принять решение. Соизмеряйте желание «дать ребенку все» с

его возможностями и особенностями, помните, что иметь веру в ребенка – значит принять его таким, какой он есть.

### **Мелочей нет!**

Продумайте вопрос с одеждой и школьными принадлежностями для ученика. Одежда должна быть удобной, с крупными пуговицами и молниями, ручки – не слишком тонкими и не слишком толстыми, чтобы ребенку удобно было их держать. Не надо в первые школьные дни учить ребенка завязывать шнурки, если он не научился до этого, выбирайте обувь, которую ему легко и удобно менять. Откажитесь от мысли о красивых и модных сумках: идеальный вариант для здоровой спины и удобства – ранец, благо выбор огромный. Купите малышу будильник, обыграйте подарок: «Это твой личный помощник, и он разбудит тебя в нужное время». Когда придется носить учебники, помните, что максимальный вес портфеля вместе с содержимым не должен превышать 1,5 кг. Между рассеянностью и безответственностью большая разница, поэтому приучайте ребенка следить за вещами и порядком во всем и всегда, делая скидку на возраст и характер. Очень полезны для письма занятия связанные с мелкой моторикой. Пусть дети чаще лепят из глины, пластилина, конструируют, вырезают что-то, даже если похожих заданий в школе нет. Старайтесь показать ребенку пользу полученных знаний: вместе прочитайте надпись на пачке печенья или йогурта, посчитать чашки и тарелки на столе.

### **Как делать домашнее задание**

Мнения специалистов о степени участия родителей в выполнении домашних заданий расходятся. Безусловно, возможны варианты, но выбрать нужный из них вам придется самим. Среднестатистический выглядит так. В первые дни находите рядом с ребенком в течение всего процесса выполнения работы. Во-первых, нужно убедиться, что он правильно понял задание и выбрал правильный путь его выполнения. Если не понял, объясните, почему нужно делать так, а не иначе. Через некоторое время можно под предлогом какого-то необходимого дела (заполнить квитанцию, посмотреть отчет) расположиться в той же комнате, но уже доверив ребенку самому выполнить часть работы. Делать это можно только после того, как вы убедились, что ученик знает, что и как делать. Проверьте, похвалите за самостоятельность. Степень этой самостоятельности можно постепенно увеличивать, оставляя ребенка одного в комнате. В случаях систематического непонимания обязательно выясните причину с учителем, иначе процесс совместного выполнения заданий может растянуться на годы и ни к чему хорошему не приведет. Есть мамы, бабушки, которые считают святой обязанностью делать все с ребенком, а то и за него. Это плохо в первую очередь для самого ученика и негативно скажется впоследствии на результатах обучения. Современная учебная программа такова, что участие родителей необходимо, но в разумных пределах.

### **Советы психолога**

\* Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Если он не сразу встает, лучше завести будильник на пять минут раньше и не начинать утро с замечаний.

\* Постарайтесь правильно рассчитать время, необходимое для того, чтобы собраться в школу. Если малыш не успел собраться, в следующий раз оставьте на сборы чуть больше времени.

\* Желательно покормить ребенка завтраком. Но, если он по какой-то причине отказывается есть, не принуждайте его. Старайтесь готовить его любимые блюда, отсутствие аппетита может быть связано с эмоциональной перегрузкой. Не забудьте собрать ему завтрак с собой.

\* Не говорите малышу на прощание фразы типа: «Смотри, не балуйся» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок». Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите ласковым словом - ведь у него впереди трудный день.

\* Встречая ребенка из школы, не обрушивайтесь на него сразу с вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Ну как, сегодня без двоек?». Дайте ему расслабиться. Если же он сам хочет поделиться с вами чем-то важным, не откладывайте разговор, не отмахивайтесь от малыша, выслушайте его – ведь это не займет много времени.

\* Если ребенок явно чем-то огорчен, не допытывайтесь о причине. Возможно, он расскажет позже.

\* Не торгуйтесь, говоря: «Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе...». У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы. Он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение.

\* Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

\* Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им

\* Помните, что первоклассники – это еще маленькие дети. Для них все так же важны игры.

### **Организация приготовления уроков**

1. Строго определенное время занятий. После школы ребенок должен отдохнуть не менее 1,5 часов (пообедать, погулять) и потом приступить к выполнению домашних заданий. Оптимальная работоспособность у многих детей – с 16 до 18 часов.

2. Правильное положение за письменным столом: край стула, на котором сидит ребенок, должен заходить за край стола на 2-4 см, ноги должны свободно стоять на полу, предплечья лежать на крышке стола, спина прямая.

3. Тщательно проветривайте комнату.

4. Позаботьтесь о хорошем освещении (рабочая лампа + люстра в комнате). Расстояние от книги до глаз - 35-40 см. Каждые 20-30 минут необходимо делать перерыв в занятиях. Допустимая продолжительность письма для учащихся в возрасте 7-10 лет - не более 10 минут.

5. Рекомендуемая продолжительность приготовления домашних заданий составляет для учащихся 1-го класса полчаса, в исключительных случаях – час. Оставшееся время можно провести на свежем воздухе. Младшим школьникам рекомендуется гулять не менее 2,5 часа в день.

### **Памятка родителям**

\* Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения школьника.

\* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

\* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него что-то может получиться не сразу это естественно. Помните, что ребенок имеет право на ошибку.

\* Обсудите и составьте вместе с вашим школьником распорядок дня, следите за его выполнением.

\* Поддержите ребенка в желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.