

## Рекомендации родителям будущих первоклассников

Педагог-психолог: Жулина Ю.А.

### Адаптация к школе

- Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.
- Не поощряйте страхи и негативные эмоции ребенка. Старайтесь объяснять ребенку смысл поступков других людей. Если ребенка что-то сильно беспокоит, ни в коем случае не заражайтесь его беспокойством, уверенное поведение близкого человека позволит почувствовать себя в безопасности, а совет по дальнейшей программе действий поможет выйти из затруднительной ситуации самостоятельно.
- Старайтесь выработать у ребенка позитивное отношение к учению и ко всему, что с ней связано, учите решать возникающие проблемы конструктивно и никогда не опускать руки.
- Повышенная требовательность родителей – опасна. Старайтесь объективно оценивать возможности ребенка. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.
- Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.
- Часто дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.
- Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.
- Поговорите о ребенке с учителем, какое у него настроение и как он ведет себя на уроке, нашел ли ребенок друзей в новом коллективе. У первоклассника в первые несколько недель возможны некоторые срывы в поведении, поэтому поговорите с ребенком по душам.
- После школы дайте ребенку отдохнуть 1-2 часа: погуляйте на свежем воздухе, поиграйте в игры средней подвижности, уложите спать после обеда, если ребенок сильно утомлен. Только после полноценного отдыха можно садиться за уроки. Выполняя задания, необходимо делать перерывы через 20 минут. Дайте возможность подвигаться ребенку, отдохнуть его глазам.
- В первом классе вы только учите ребенка выполнять домашние задания, поэтому будьте рядом. При этом наберитесь спокойствия и терпения, давайте школьнику возможность поработать самостоятельно. Развивайте в ребенке ответственность за порученное ему дело, не делайте уроки за ребенка!

- Постройте режим дня ребенка таким образом, чтобы в нем сочетались периоды активности и отдыха. В течение дня найдите хотя бы полчаса, когда вы принадлежите только ребенку и можете поговорить о его делах, почитать и т.д.

- Выработайте в семье единую тактику воспитания, все разногласия решайте в отсутствие ребенка. Не стоит обсуждать при маленьком школьнике учительницу, его школьные неудачи, других одноклассников.

- Помните, что хотя учеба – нелегкий труд, она не должна занимать все время ребенка. Первоклашке нужно находить время для интересных игр, любимых увлечений. Однако не перегружайте малыша занятиями в многочисленных кружках и секциях.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы он поверил вам и "заразился" вашей верой.

### **Перед 1 сентября**

- Накануне дня знаний с вечера постарайтесь создать ощущение праздника. Очень хорошо, если ребенок увидит, что для Вас это также не менее значимый день.

- Утром 1 сентября постарайтесь рассчитать время, отведенное на сборы. Если ребенок медлительный – будите его на 15-20 минут раньше. Лучше приучите маленького школьника собирать вечером все необходимые предметы. Перед сном нужно быть особенно терпимым к ребенку, стараться развенчать все его страхи, помочь сформировать положительное отношение к учителям, одноклассникам и учению.

- Пожелайте первокласснику удачи и вселите уверенность, что у него все получится.

- Помните, что любые перемены в жизни человека, всегда большой стресс, и когда он вернется из школы, дайте ему время прийти в себя, помолчать и успокоиться. Все вопросы и расспросы оставьте на потом. Но если же ребенок переполнен впечатлениями и сам хочет поделиться с вами чем-то сокровенным, выслушайте его очень внимательно.

- Верьте в ребенка! И вселите в него самого уверенность, что стоит ему только захотеть – и он справится со всеми трудностями!



**Успехов!**