

## **Рекомендации родителям первоклассника**

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

### Пробуждение

1. Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если вы будите ребенка, то делайте это спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

2. Не торопите ребенка. Умение рассчитать время - ваша задача, и, если это плохо удастся, это не вина ребенка.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с расписанием, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу». Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака.

### Выход в школу

4. Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день. Если ребенок забыл положить в сумку учебник, тетрадь, пенал - лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твой пенал» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам это делать».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся вечером», чем «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

Если ребенок забывает что-то положить в портфель, то лучше будет, если вы сначала вместе будете это делать, причем вечером. Следующий этап ребенок сам собирает портфель, а вы проверяете за ним. И если что-то забыто, напомнить об этом доброжелательным тоном. Если делать это систематически, то результат будет положительным. Ребенок научится сам собираться в школу, ничего не забывая. Это связано с тем, что произвольность функций и умение распределять время находится в стадии формирования. И этому тоже надо научиться.

### Возвращение из школы

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур

возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

6. Если увидите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

Не задавайте вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

### Домашние задания

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходим отдых (если есть возможность еще лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребенку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя все получится! Давай разберемся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) необходимы. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...»

9. Для выполнения домашнего задания для ребенка должно быть организовано рабочее место. Правильно обустроенное рабочее место первоклассника — это не только подспорье для успешной учебы, но и залог физического и эмоционального здоровья. Если ребенку неудобно или его все время что-то отвлекает, учебный процесс будет страдать, домашние задания будут выполняться хуже, оценки в школе могут снизиться.

10. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребенку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

11. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, педагогом-психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

12. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному. Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

13. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

14. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым, обрести веру в себя.

15. Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

16. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние.

### Пора спать

17. Ребенка лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

18. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить. Учтите, что даже «совсем большие дети» (как мы часто говорим 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

19. Не игнорируйте соблюдение режима труда и отдыха. Рекомендованная норма сна для детей от 6 до 8 лет – не менее 10 часов. Научно доказано, что первоклассники, которые придерживаются режима, засыпают быстрее и легче, а значит способны выдержать учебную нагрузку. Считается, что идеальное время для отхода ко сну – 21.00, для подъема – 7.00.

20. Помните о влиянии родительских установок на развитие внутренней позиции школьника. При завышенных ожиданиях родителей нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.