

Советы родителям первоклассников!

Все родители испытывают серьезные затруднения в период адаптации первоклассника к школе. Многие из них настойчиво обращаются за помощью и советом к учителям, завучу, зачастую приходят и к директору школы. И даже если у вас полно неотложных дел, не отмахивайтесь от «надоедливых» пап, мам, бабушек, дедушек. И пусть у вас в школе есть штатный психолог, прежде чем направить к нему, постарайтесь выбрать время и поговорить с каждым обратившимся к вам родителем лично.

Итак, какие советы вы, как руководитель, можете дать родителям, чьи дети только что пошли в вашу школу?

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

О других детях и играх на переменах, притом что об уроках и учителях дочка рассказывала «взахлеб». Разговор с учительницей серьезно помог. Оказалось, что три четверти детей вместе ходили в детский сад и привыкли друг к другу, не очень охотно включая в игры других, незнакомых детей. Помогла очень простая вещь - учительница устроила «вечер знакомств», на котором все дети перемешались, делали маленькие доклады о своих одноклассниках и играли в общие игры. Уже через неделю «новенькие» дети полностью влились в коллектив. говорить Одна внимательная мама обратила внимание, что дочь в своих рассказах о школе избегает

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

ля первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.... ДСпросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы скорее всего услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

Одна бабушка плакала, собирая внука с утра в школу. Она гладила его по голове, бегала между портфелем и одеждой внука и причитала: «Куда же мы тебя отпускаем! Тебя же там целый день кормить не будут! Как же ты там один без меня будешь!» И так каждое утро в течение месяца. Встречали мальчика из школы так, будто он только что вернулся живым с войны.

Родители мальчика заметили, что ребенок начал «бояться школы». Пришли за разъяснениями к директору. Та, поговорив, попыталась понять, чем так обижают мальчика в классе. Оказалось, что нет, не обижают. Всячески стараются поддержать. Наконец, из разговоров с ребенком, узнали о домашних «ритуалах прощания». Узнали и поняли, почему мальчик «боится учиться». А как же не бояться, если любимая бабушка провожает в класс, как на лютую смерть. Основную работу провели с бабушкой. Ее пригласили на целый день школьных занятий,

она присутствовала на всех уроках, завтракала вместе со всем классом, зашла в школьную раздевалку, медицинский кабинет, спортивный зал... Кстати, гордость мальчика не была уязвлена присутствием в классе бабушки. Ему пообещали, что он расскажет одноклассникам, что это его бабушка, только если захочет сам. После этого дня бабушка поняла, что внук растет и теперь школа ему по плечу. Очень быстро прошли страхи и у самого ребенка.

и чувствовать себя уверенно.
Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой - простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

для волос - яркими. На вашего чистенького, аккуратного, ухоженного ребенка, одетого в симпатичную и удобную одежду, будет приятно смотреть. Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее. резиночки на видном месте. Нашейте на дырку яркий лоскут ткани, модный кармашек - и вашему сыну этот джемпер понравится. Пусть неновая юбочка будет укорочена так, как нравится вашей дочке. Пусть хвостики будут модными, апрохудился Не стоит впадать и в другую крайность. Семилетней девочке важно быть красивой не меньше, чем ее маме. Мальчик может по-настоящему страдать, сравнивая себя с другими, если он не в лучшую сторону будет отличаться от всех ребятшек. Даже если вы не можете часто покупать вашему ребенку новую одежду, в ваших силах позаботиться об аккуратном виде детских нарядов. Пусть «бывалый» джемпер старшего брата

Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.

Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Мы же сами не хотели бы, чтобы после прихода с работы нас тут же вынуждали возвращаться к производственным проблемам. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Хорошей помощью шестилетнему организму будет привычка к дневному сну. Это поможет ребенку мягко перейти от режима детского сада к более жесткому школьному режиму. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

Совет шестой: мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Вспомните своих одноклассников и друзей. Сколько успешных людей вы знаете, которые в школе совсем не числились среди отличников?

Школьная отметка - показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Называя ребенка «троечником», мы словно приковываем его цепями к маленьким цифрам в его дневнике. Называя «отличником» - сводим целую Вселенную под названием «Человек» до одного-единственного достоинства. Хвалите ребенка за его школьные успехи. Помогайте со сложными предметами. Только помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

Взрослые, все без исключения, всегда в душе безмерно рады успехам своих детей. Ради этих успехов они готовы пойти на очень многое. Так давайте же постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными! С помощью мудрых и доброжелательных педагогов, психологов и родителей ребенок быстро освоит этот новый, интересный мир. А школа и вы лично обязательно приобретете в лице друзей и партнеров родителей ваших благополучных учеников множество друзей и союзников.

Советы родителям первоклассников.

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 склонностей 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.

Родителям первоклассников

1. Пустой ранец не должен быть тяжелым: детям можно носить груз, не превышающий 10% собственного веса, таким образом пустой ранец должен весить 500-800 грамм.
2. Чтобы детей хорошо было видно на дороге, желательно купить ранец, на передней стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.

3. У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см.
4. Ранцы должны быть удобными: сумка не должна давить, ремни не должны врезаться или впиваться в плечи.
5. Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.
6. Хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.
7. Все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пеналах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.
8. Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.
9. Необходимо позаботиться и об обуви ребенка. Помните, что обувь должна быть удобной, высота каблука 5-10 мм, высота платформы 3,8-4,3 мм для кожи и 4,5-5,0 мм для пористой резины. Обувь должна быть кожаной, с достаточно гибкой подошвой и обязательно с жестким задником.