



## Родителям первоклассников.

### Вопросы, которые волнуют родителей больше всего.

#### Как выбрать школу?

Выбор школы зависит от поставленных вами целей. Можно отдать ребенка в общеобразовательную школу, гимназию или частный лицей. В любом случае хорошо, если школа будет располагаться недалеко от дома - это удобно для всей семьи.

Если вас интересует содержательная сторона учебного процесса, то лучше всего поговорить на эту тему с завучем начальных классов, который ответит на вопросы о программах и учебных комплектах, действующих в школе.

Побеседуйте с завучем о здоровье, усидчивости и индивидуальных особенностях вашего ребенка. Как опытный педагог, он поможет вам подобрать кандидатуру учителя, который вместе с вами в течение четырех лет обучения будет решать возникающие проблемные вопросы.

Поступление в I класс — ответственный шаг не только для молодого гражданина, но и (в гораздо большей степени) для его родителей. Основное право родителей, закрепленное в Конституции РФ, — это право выбирать общеобразовательное учреждение и формы обучения детей до получения ими основного общего образования. Только родители решают, где получать общее образование их ребенку: в государственной, муниципальной или негосударственной школе, лицее, гимназии. Только родители вправе делать выбор между традиционным обучением в школьных стенах или на дому: в форме семейного образования, самообразования, экстерната. При этом выбор должен быть сделан с учетом мнения ребенка.

Если выбор сделан в пользу семейного обучения, то ребенок вправе проходить промежуточную и итоговую аттестацию в общеобразовательном учреждении, а на любом этапе вправе по решению родителей продолжить обучение уже в школе.

Как правило, родители выбирают школу поближе к дому, однако в соответствии с Типовым положением об общеобразовательном учреждении они вправе выбрать понравившуюся школу (в том числе государственную или муниципальную) и на территории другого района. При этом детям, не проживающим на данной территории, может быть отказано в приеме только по причине отсутствия свободных мест в учреждении. Типовое положение об общеобразовательном учреждении устанавливает максимальную наполняемость классов — 25 человек.

#### Во сколько лет можно привести ребёнка в школу?

Если на 1 сентября текущего года вашему ребёнку исполнилось не менее шести с половиной лет, а лучше семь. Именно к этому возрасту почти окончательно формируется кисть руки, что важно для письма. Кроме того, в шесть с половиной - семь лет у детей складывается понятийный аппарат, необходимый для заучивания и понимания правил.

#### На что следует обратить внимание при подготовке ребёнка к школе?

Прежде всего - на умение будущего школьника общаться со сверстниками, ведь 11 лет ему придется не просто учиться в коллективе, но и взаимодействовать с ним. Ребенок в семье должен иметь свои небольшие обязанности. Это формирует чувство ответственности перед обществом - семьей, классом.

Встречаются семьи, где ребенку многое позволено. Он исподволь руководит родственниками, которые потакают ему во всем, считая исключительным созданием природы. Учителю будет очень трудно найти общий язык с такими родителями - они сначала не понимают сложности ситуации, а затем долго не признают своих ошибок.

Кроме того, будущий первоклассник должен владеть навыками самообслуживания: умываться, переодеваться и обуваться без посторонней помощи, содержать в порядке свои вещи.

#### Обязательна ли школьная форма в 1 классе?

Вопрос о школьной форме решается в каждом педагогическом коллективе индивидуально. Мнение большинства родителей в последнее время склоняется в пользу школьной формы. Форма дисциплинирует детей, является атрибутом, отличающим дошкольника от ученика. А именно об этом, как правило, и мечтают в первую очередь при поступлении в школу все дети - они теперь первоклассники.

### **Как быть, если ребёнок леворукий, а большинство детей пишут правой рукой?**

Ни в коем случае не следует идти против природы и переучивать ребенка. Это может повлечь за собой серьезные нарушения его здоровья. Кроме того, сейчас издаются специальные пособия для леворуких детей, в частности «Прописи для первоклассников с трудностями обучения письму и леворуких детей» автора М. М. Безруких. Последствия переучивания леворуких детей чаще всего носят психоневрологический характер: нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез.

### **Какая помощь нужна первокласснику по математике?**

Не мешайте первокласснику загибать пальчики при счете: таким образом, он пересчитывает элементы множества, в данном случае - своих пальцев. Можно пересчитывать любые однородные предметы - карандаши, линейки и т. д. Следите за тем, чтобы число элементов в каждой группе ребенок обозначал цифрой (знаком на письме) и не путал понятия «число» и «цифра»! Множества можно сравнивать (больше или меньше) и уравнивать - добавлять или отнимать элементы, чтобы в обоих множествах элементов стало поровну. Считать лучше в пределах 10. Если ваш ребенок называет числительные до 100, это еще не значит, что он умеет считать в том понимании, в котором делаем это мы, взрослые.

### **Можно ли давать ребёнку в школу деньги?**

Если вы считаете, что вашему ребенку недостаточно школьного питания, то дайте ему с собой яблоко или бутерброд. Первоклассники могут израсходовать полученные от вас денежные средства вовсе не на еду. Трата денег детьми этого возраста должна находиться под контролем родителей.

### **Есть ли в 1 классе домашнее задание?**

Домашних заданий в 1 классе нет. Однако если вы хотите сформировать у своего ребенка качественные навыки письма, чтения, счета, то не отказывайтесь от тренировочных упражнений, которые может предложить учитель, - научиться плавать в ванне еще никому не удавалось.

### **Можно ли носить в школу мобильный телефон?**

Это решение зависит от администрации учебного заведения. Не рекомендуется носить в школу мобильный телефон первоклассникам - велико искушение звонить маме по малейшему поводу или поиграть на уроке в электронную игру. Кроме того, дорогой телефон может возбудить нездоровый интерес одноклассников.

### **Можно ли носить в школу игрушки?**

Да, можно, но не игровую приставку! Игровая деятельность еще значима для ребенка, любимая игрушка зачастую олицетворяет друга, с ней можно поиграть на перемене вместе с одноклассниками. Лучше, если игрушка негромоздкая и без острых углов. К сожалению, современные дети часто играют не в дочки-матери или другие ролевые роли, обогащающие их общение. Ребята подражают не всегда положительным героям телевизионных фильмов, поэтому советуем вам следить за тем, что смотрит ваш ребенок.

### **Может ли ребёнок уходить один домой после уроков?**

Ответственность за здоровье ребенка вне школы в неучебное время несут его родители. Школа обеспечивает безопасность учащихся во время их пребывания в учебном заведении. Перед началом занятий учителя принимают учеников у родителей "с рук на руки", по окончании уроков или работы группы продленного дня педагоги отдают детей только их родителям или близким родственникам.





## Готовим к школе родителей.

Подготовка к школе ребенка это, как говорится, полдела. Вторая половина - это подготовка самих родителей. Когда в одном садике задали вопрос, какая проблема волнует пап и мам при подготовке их детей к школе, родители ответили, что самыми неподготовленными чувствуют себя они сами...

А собственно, в этом нет ничего удивительного: ведь раньше они были родителями грудничка, потом родителями дошкольника, а теперь становятся родителями школьника. Это тоже важный этап, требующий подготовки!

### Развиваем самостоятельность

Прежде всего, уважаемые мамы и папы, как только ваш ребенок станет школьником, он гораздо больше времени будет предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка умение заниматься - в смысле **ЗАНИМАТЬ СЕБЯ** самому. А для этого опять же не лишайте ребенка самостоятельности. Не навязывайте ему постоянно свое общество. Даже если вы идете в тот же магазин, не тащите дитя с собой насильно (и не оставляйте насильно дома, если он вам не так уж и помешает). Спросите: «Пойдешь со мной?» Разумеется, тут же договоритесь, что ребенок не будет в магазине ничего клянчить сверх меры – если ваш малыш способен договариваться на такие темы.

### Один дома.

Мама должна быть уверена, что ребенок сумеет днем остаться дома один и как минимум сам есть готовый обед. А для этого предоставляйте ему возможность (пусть и под незаметным вашим надзором) что-то делать самостоятельно уж, детском саду. Разумеется, все хорошо в мер) вовсе необязательно, скажем, бросать ребенка одного на весь день. Необходимо научить оставаться одному на какое-то время дома, важно, чтобы при этом он умел соблюдать основные принципы безопасности. Ведь если не начать, лет в пять, то можно добиться другой крайности, как, к примеру, в одной семье, где девочка смогла оставаться дома одна только тогда, когда ей исполнилось лет тринадцать...

### Умение общаться в коллективе.

Как минимум за вами - задача развить у ребенка умение общаться в коллективе (хотя бы в семье), его психологическая и эмоциональная устойчивость, готовность к трудностям, умение за себя постоять (причем адекватно, а не с помощью упреждающей агрессии). В частности, «бунтарский дух», так умиляющий многих родителей, в школе не пройдет: ребенка будут постоянно ставить на место. Учителя - в административном порядке, а дети – с помощью обструкции, и в результате ребенок получит стойкое отвращение к школе, к учебе, к коллективу вообще, а то и к жизни в целом. Да, в ребенке нужно формировать личность с помощью индивидуального подхода. Но, пожалуй, в школе одно из основных умений – не теряя индивидуальности, суметь при этом вписаться в коллектив...

### Сформировать готовность к неправоте взрослого.

Также очень важно сформировать у будущего ученика... готовность к грубости, несправедливости и неправоте взрослого. В частности, ребенка стоит в деликатной форме научить, с одной стороны, не раболепствовать перед педагогом, а с другой стороны, в каких-то ситуациях не лезть на рожон, доказывая, во что бы то ни стало свою правоту. Есть такая поговорка: «Из двух спорящих виноват тот, кто умнее». Так разрешите ребенку иногда именно так стать умнее. И это вовсе не двуличность, не лицемерие, а то, что называется дипломатией: умение, оставаясь при своем мнении, скрывать свои истинные чувства. Умение, если хотите, искусно сыграть подчинение.

### **Заинтересовать школой.**

И, разумеется, не пугайте ребенка школой - мол, ты не умеешь сам есть, одеваться, рисовать, читать; учишься, не то пойдешь в школу; тебе покажут!.. Страх – далеко не лучшая мотивация для ребенка в любом случае, а уж перед школьной жизнью - и подавно... Вообще ребенок к этому возрасту испытывает биологическую потребность в дополнительных знаниях! Поэтому как минимум не обрушайте его вопросы жестким «потом узнаешь» или «в школе тебе расскажут». Кто их знает, о чем и как там расскажут? А вот начать выдавать ребенку какую-то информацию, сказав, что «а подробнее ты непременно узнаешь в школе» - это уже более действенная мотивация.

### **Постепенное увеличение нагрузки.**

Не волнуйтесь по тому поводу, что, мол, ребенок может не выдержать возросшей в школе нагрузки. На самом деле самая тяжелая нагрузка - это необходимость «отсидеть» без движения 45 минут урока (радует, что практически во всех школах в первых классах сейчас уроки примерно по 30 минут, причем с «физкультурной минуткой» посреди урока, да и к поведению первоклашек хороший учитель относится не так строго, не заставляет их сидеть без движения). Другая возможная проблема - возросшее количество обязанностей, более жесткий контроль знаний. Но если в школе это делается постепенно (и, кстати, столь же постепенно увеличиваете требования к ребенку и вы дома, в семье), то и эта проблема будет решена без особых травм для малыша.



### **Восемь советов родителям будущих первоклассников.**



Скоро в школу... этой осенью или через год ваш ребёнок переступит её порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступлению во взрослую жизнь. И забывается простая истина: образование может сделать ребёнка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми – семьёй.

В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребёнка к успешной учёбе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

#### **1. Чаще делитесь с ребёнком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого.**

Начало школьной жизни - большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и увереннее в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполняют душу ребенка радостным ожиданием.

#### **2. Помогите ребёнку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться.**

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» отвечают: «Мама»- Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

#### **3. Приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи.**

Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий

стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Все это, как у взрослых, но личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

#### 4. Не старайтесь быть для ребёнка учителем.

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых. Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попробуйте организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.

Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

#### 5. Научите ребёнка правильно реагировать на неудачи.

Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные - проигравшими. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребёнка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самооценку игры, а не выигрыша.

#### 6. Хорошие манеры ребёнка – зеркало семейных отношений.

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребёнка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы. и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.

#### 7. Помогите ребёнку обрести чувство уверенности в себе.

Ребёнок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.

Если на прогулке вы зашли куда-то перекусить, предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике, где находится туалет, или сам займет очередь к специалисту.

#### 8. Научите ребёнка самостоятельно принимать решения.

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребёнком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде.

Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни – ещё более сложное дело. Приучайте ребёнка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.



## Как правильно организовать рабочее место ученика?



Накануне учебного года, тем более первого в жизни, родители заботятся о том, где ребенок будет готовить уроки. Один из важных моментов - организация рабочего места первоклассника. От того, насколько продуманно и правильно вы обставите «кабинет» первоклассника, напрямую будет зависеть его успеваемость.

### Письменный стол.

Есть несколько довольно жестких правил, которые относятся к любому столу, предназначенному для работы.

Глубина рабочей поверхности - не менее 60 см, ширина - не менее 120-160 см, для свободного размещения ног - не менее 50 см в ширину и не менее 45 см в глубину. Высота же столешницы полностью зависит от роста ребенка: малышу ростом от 100 до 120 см хватит 45-48 см.

Проверить «правильность» стола можно прямо в магазине: край стола при посадке должен быть на уровне груди (чтобы ребенок мог опираться на локти), ноги должны стоять под прямым углом, колени - ни в коем случае не подпирать стол снизу. Ноги всей ступней должны стоять на полу и ни в коем случае не висеть!

Кстати, если вы не хотите менять рабочий стол в кабинете своего школьника каждые 2-3 года, предпочтение лучше отдать трансформируемой модели.

### Подбираем стул.

При росте ребенка 100-120 см высота сиденья над полом должна быть 32 см, а глубина - 27 см. Стул должен быть с твердым основанием, т. е. не на колесиках. Приучите ребенка сидеть прямо, не нагибаясь низко над столом. Расстояние от глаз до книги и (тетради) должно быть не менее 30 см. А расстояние между грудью и партой контролируется с помощью собственного кулачка ребенка, который свободно размещается между краем стола и грудью ребенка.

### Освещение.

Лучше расположить письменный стол так, чтобы свет падал слева. Параллельно окну ставить стол не рекомендуется, так как свет, падающий прямо, ослепляет ребенка, особенно в яркие солнечные дни. Стекла окон в комнате должны быть чистыми, а занавески неплотными. Подоконник рядом со столом лучше освободить от высоких растений. Все это обеспечит хорошую освещенность рабочего места.

Настольная лампа необходима на письменном столе. Свет от нее должен падать слева, а мощность лампочки должна быть не менее 50-60 Вт. Абажур обязателен, он дает равномерную освещенность, и ребенок не видит светящуюся нить.

Однако помните: свет одной единственной настольной лампы категорически противопоказан детям! Если все остальное пространство детской комнаты тонет в полумраке, создаваемый контраст способен вызвать быстрое утомление зрения ребенка, а через определенное время - и снижение остроты зрения



## Выбираем ранец



Бывалые родители знают – груз знаний нынче нелёгок. Причем буквально: современным первоклашкам, кроме учебников, приходится носить с собой еще массу обязательных канцелярских принадлежностей: тетрадки, папки для труда и рисования... Прибавьте к этому сменку и физкультурную форму. Вот и получится, что вчерашнему детсадовцу, придётся таскать на своих плечах как минимум 2-3 килограмма. И в какой ранец всё это положить? Ответ один; в максимально лёгкий!

### Без ребёнка не покупать!

Забудьте про варианты «Ранец нам в подарок купит бабушка» или «Закажем какой-нибудь по Интернету». Также как и школьную форму, портфель для первоклашки нужно выбирать путем долгих и тщательных примерок. Так что берите своего будущего

школьника с собой и отправляйтесь. в магазин мерить.

Сейчас продаются десятки моделей ранцев от разных производителей, все они разные по размеру и весу. Да и первоклассники сильно отличаются друг от друга по росту и комплекции. Ранец, который идеально «сядет» на спину рослому крепкому мальчишке, может не подойти его более хрупкому сверстнику: будет упираться в затылок и давить на поясницу.

### Расцветка.

Выбирая рюкзак, для начала обратите внимание на его расцветку, желательно, чтобы она была яркой. Это не только дань моде, но и своеобразная защита ребенка: если он окажется на проезжей части, водителям в случае чего легче будет его увидеть. Впрочем, даже если школьник предпочтет темный рюкзак, ничего страшного, достаточно прикрепить к нему несколько значков кислотных оттенков или отражающие свет брелоки, которые тоже будут служить своеобразным светофором.

Убедитесь, что все замочки работают, молнии не расходятся, а язычки у них достаточно большие и удобные. Если ребенку сложно справляться с тугими застежками, лучше выбрать другую модель, иначе в спешке он может сломать молнию или замок.

### Материал.

Лучше всего выбрать рюкзак с водоотталкивающей пропиткой - его будет очень просто чистить. Все рюкзаки должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение или гигиенический сертификат, подтверждающий безопасность для здоровья ребенка тех материалов, из которых они изготовлены.

Для холодного климата важно такое качество ткани, как морозостойкость. Иначе при минусовой температуре она будет буквально стоять колом. Если рюкзак произведен в стране с жарким климатом, школьник сможет нормально пользоваться им лишь до первых холодов.

### Задняя стенка рюкзака.

Задняя стенка должна быть уплотнена и хорошо прилегать к спине – это необходимо для поддержки позвоночника в анатомически правильном положении. Пусть ребёнок примерит рюкзак и сам определит, удобен ли он. А вы со стороны посмотрите, не искривляется ли его спина (для проверки в рюкзак стоит положить несколько книг). Малейший дискомфорт – веский повод для того, чтобы подобрать другой.

### Кармашки

Желательно. Чтобы у рюкзака было несколько карманов внутри и снаружи – в них очень удобно хранить пенал, набор фломастеров, носовой платок... А вот рюкзак с множеством отсеков и перегородок подойдет далеко не каждому первокласснику: с непривычки очень сложно разобраться, куда что класть, и внутри всё равно будет творческий беспорядок. Зато школьники-подростки обязательно найдут применение каждому кармашку, да ещё и порадуются тому, что смотрится такой рюкзак очень оригинально.

### Вес ранца.

Обратите внимание на вес пустого ранца. Он не должен превышать 700 граммов. А вес ранца с книгами не должен превышать 10% веса своего владельца. Если же рюкзак значительно тяжелее. Это чревато сколиозом, плоскостопием и даже проблемами с сердечно-сосудистой системой.



## Подарок к 1 сентября



Какой же праздник без подарков? Вот с них и начнём. Портфель, книги самые разные школьные принадлежности – замечательные подарки, но можно подарить ещё кое-что.

### Игрушка с карманом.

Если ваш ребёнок идёт в первый класс, подарите ему игрушку с карманом. Её можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для неё штанишки или сарафанчик с карманом. Любопытство пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждёт. А это может быть яблочко, конфетка, орешек, витаминка в яркой шуршащей обёртке, значок, маленькая игрушка, воздушный шарик и т.п.

Игрушка с сюрпризом поможет малышу привыкнуть рано вставать и идти в школу с хорошим настроением. Когда ребенок научится читать, то в карманчике будут появляться записочки с шуточными советами, пожеланиями, заданиями, напоминаниями, список дел, карта со схемой нахождения сюрприза и так далее.

### Подставка для ученика

Хороший подарок школьнику любого возраста подставка для ручек, карандашей. Ее несложно изготовить.

Сшейте или купите небольшую мягкую игрушку, соответствующую знаку зодиака или символу года рождения вашего ребенка, и сделайте для нее ранец из пластмассового флакона от шампуня. Для этого срежьте верхнюю половину флакона и сшейте чехол, который в два раза длиннее оставшейся нижней части флакона. Затем флакон вставьте в чехол, дно флакона смажьте клеем ПВА, лишнюю часть чехла стяните по верхнему краю и заправьте внутрь флакона. Таким образом, получается, что флакон обтянут тканью и снаружи, и внутри. Теперь с помощью ремешков и застежки придайте флакону сходство с ранцем и наденьте его на игрушку или пришейте к ней. Подставка готова.



## Понимать и сопереживать.



Из привычного мира семьи или детского сада ребёнок попадает в совершенно иные условия, где вместо беззаботных и весёлых игр – уроки, на которых нужно трудиться.

Первые 2-3 месяца – самые важные. Они связаны с большим нервно-психическим напряжением для ребёнка. У него меняется весь уклад жизни, и ему приходится привыкать к совершенно новому режиму. Период адаптации проходит у всех индивидуально. Кто-то приспосабливается к новой жизни за пару недель, а кому-то нужны месяцы, но в среднем первокласснику требуется 6 недель.

Чтобы период привыкания прошёл для ребёнка максимально легко, важно наладить нужный режим и снять со школьника дополнительные нагрузки. Родители часто стараются отдать ребёнка в первый класс, музыкальную школу и спортивную секцию одновременно, но для него это сильнейший стресс. Желательно, чтобы внешкольные занятия появились у ребёнка на второй год обучения или хотя бы через месяц – два после начала занятий в школе.

Постарайтесь уделять ему как можно больше времени. Важно понять его настроение и уметь сопереживать. Не предъявляйте к ребёнку непосильных требований и не ожидайте полной самостоятельности. Не стремитесь, во что бы то ни стало настаивать на своём, если ребёнок вдруг закапризничает. В то же время не стоит потакать детским слабостям и чрезмерно опекать ребёнка. Если первоклассник не просит о помощи, не вмешивайтесь в дело, которым он занят. Если вы заметили, что учёба у первоклассника не заладилась, и



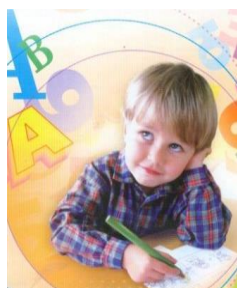
он ходит в школу из-под палки, не торопитесь ругать его. Не давите на него. Иначе у ребёнка с первых дней выработается стойкое отвращение к учёбе. Постарайтесь выяснить, в чём причина, и помогите ему справиться с трудностями. С вашей помощью он обретёт уверенность в себе и будет с удовольствием ходить в школу.

В семилетнем возрасте начинает формироваться самооценка ребёнка. И родители в этом процессе играют едва ли не первостепенную роль. Постарайтесь не сравнивать своего сына или дочь с одноклассниками: «Вот Оля или Петя давным-давно читать умеют, а ты всё никак буквы не разучишь!» Не забывайте, что у всех детей разные способности и неодинаковый темперамент.

Сравнивайте ребёнка только с ним самим, ставьте его нынешние успехи рядом с прошлым опытом. Хвалите его как можно чаще, отмечайте даже самые незначительные, с вашей точки зрения, достижения. При этом и на успехи, и на неудачи ребёнка старайтесь реагировать сдержанно, ровно, но обязательно доброжелательно. Встречая ребёнка из школы, в первую очередь спрашивайте о том, что нового он узнал на уроке, с кем играл на перемене, как у него прошёл день...

Чтобы у первоклассника было больше поводов гордиться собой, выделите в дом место, где он мог бы, например, развесить свои рисунки и поставить сделанные на уроке труда поделки. Но самое главное – безусловно принимать ребёнка. Любите его не за то, что он умный, а просто таким, какой он есть.

### Режим – это серьёзно!



Что же такое рационально организованный режим дня?

**Во-первых**, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребёнка;

**Во-вторых**, достаточный отдых на свежем воздухе;

**В-третьих**, регулярное и полноценное питание;

**В-четвёртых**, достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отдыха ко сну. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка.

Будите ребёнка за час – полтора до начала занятий, т.е. примерно в 7 часов утра. Отведите 10-15 минут под утреннюю гимнастику – простые упражнения под музыку, хорошо, если вы это сделаете вместе. Завтрак готовьте ему из продуктов, которые он ест с удовольствием. Не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе. Лучше всего, если до школы он сможет ходить пешком – лишняя прогулка на свежем воздухе пойдёт на пользу.

Занятия в школе приходится на период наиболее высокой работоспособности, а затем наблюдается спад работоспособности. Вот почему вернувшись из школы ребёнку необходимо пообедать и обязательно отдохнуть – ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Желательно, чтобы отдых был, не лёжа у телевизора, а на воздухе, в активных играх, в движении. По гигиеническим нормативам время прогулки для школьников младших классов 3 – 3,5 часа в день. Однако столько времени на воздухе проводит лишь 21% всех детей младшего школьного возраста. Нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки в наказание за плохие оценки, нанося тем самым вред здоровью, ещё больше снижая работоспособность, а следовательно, и не давая возможности улучшить учёбу.

Лучшим отдыхом для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой является 1,5 – часовой дневной сон в хорошо проветренной комнате, а если есть такая возможность, то и на воздухе. Это лучше всего восстанавливает работоспособность, способствует разгрузке опорно-двигательного аппарата и поэтому является хорошей профилактикой нарушений осанки.

Очень важным моментом режима дня является приготовление домашних заданий. Официальное отсутствие домашних заданий вовсе не означает, что ничего на дом не задаётся. Выполнение домашних заданий объясняется, как правило, двумя причинами: с

одной стороны, личной инициативой родителей, желающих, чтобы ребёнок лучше успевал, и, с другой стороны, неофициальными рекомендациями учителя потренироваться в чтении, письме, счёте. Наличие домашних заданий, безусловно, свидетельствует о том, что за урок не успевают пройти и закрепить весь учебный материал. Часто их выполнение затягивается на час, а то и на два. Прежде всего, потому, что не сформированы навыки самостоятельной работы, а родители требуют многократного переписывания заданий с черновика на чистовик, заставляют сделать всё в один присест, не учитывая, что максимальная продолжительность работы у младших школьников примерно 30 минут (а у некоторых значительно меньше), не давая отвлекаться, расслабиться. 15 минутные паузы совершенно необходимы для сохранения работоспособности. Имеет значение и время, когда ребёнок садится делать уроки. Оптимальным является период с 15 до 16 часов, и если ребёнок садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18 - 19 часов, то такая работа малоэффективна и очень утомительна. Это время резкого снижения работоспособности. Необходимо, чтобы в режиме дня ребёнка было время на занятия по интересам, на чтение, на просмотр телепередач. Кстати, младшим школьникам не стоит сидеть у телевизора более 4- - 45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным лучше сократить это время.

Особенно важен для ребёнка достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные и азартные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы и т.д.

На работоспособность ребёнка оказывают влияние и другие неблагоприятные факторы внешней среды, такие, как не соответствующая гигиеническим нормативам освещённость, нарушение воздушно-теплового режима, несоответствие мебели и т.д. Резко снижается работоспособность при неблагоприятной психологической обстановке в классе и семье, при наличии конфликтных ситуаций. А значит, всё это может создать дополнительные трудности адаптации к школе, снизить эффективность работы учителя.

### **Примерный режим дня первоклассника.**

7.00 – пробуждение

7.00 – 7.30 – утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели

7.30 – 7.50 – утренний завтрак

7.50 – 8.20 – дорога в школу

8.30 – 12.30 – занятия в школе

12.30 – 13.00 – дорога из школы домой

13.00 – 13.30 – обед

13.30 – 14.30 – дневной сон

14.30 – 16.00 – пребывание на воздухе

16.00 – 17.00 – приготовление уроков

17.30 – 19.00 – пребывание на воздухе, занятия в кружках

19.00 – 20.00 – ужин, свободные занятия

20.30 – 7.00 – подготовка ко сну, сон





## Памятки родителям первоклассника.

Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.

Не подгоняйте ребёнка с утра, не дёргайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время – ваша задача.

Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чём-то. Пожелайте ребёнку удачи и подбодрите его.

Забудьте фразу «Как дела в школе? Каковы успехи?». Встречайте ребёнка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.

Если ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться с вами – не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займёт много времени.

Если вы видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам всё расскажет.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребёнка. Выслушайте обе стороны – это поможет вам яснее понять ситуацию.

После школы не торопите ребёнка садиться за уроки – необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).

Во время приготовления уроков не стойте «над душой». Дайте возможность ребёнку работать самому.

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.

Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребёнком. Свои разногласия решайте без ребёнка.

Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление – это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие – это показатели трудностей в учёбе.

Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

## Родителям на заметку.

**1.** Только в союзе со школой можно добиться желаемых результатов в обучении и воспитании детей. Учитель – ваш первый советчик. Поддерживайте его авторитет.

**2.** Старайтесь посещать каждое родительское собрание. Оперативно реагируйте на приглашение прийти в школу. Если не можете прийти, сообщите, пожалуйста, об этом учителю заблаговременно.

**3.** Систематически интересуйтесь школьными делами ребёнка. Радуйтесь успехам маленького школьника. Не огорчайтесь его временными неудачами.

**4.** В случае необходимости оказывайте ребёнку разумную помощь. Помощь и контроль не должны обижать ребёнка. Главная задача сейчас – помочь ему обрести уверенность в своих силах, полюбить учение.

**5.** Нацеливайте ребёнка на умение отвечать на вопросы «Почему?», «Как?», «Можно ли было это сделать по-другому?»

**6.** Терпеливо и заинтересованно выслушивайте рассказы ребёнка. Делиться с близкими своими переживаниями – естественная потребность младших школьников.

**7.** Оказывайте школе посильную помощь в организации досуга детей. Не ждите просьбы учителя. Проявите инициативу. Ваша помощь школе поможет вам овладеть искусством семейного воспитания и положительно скажется на ваших отношениях с детьми.

8. Важное условие повышения уровня педагогической культуры семьи – регулярное педагогическое самообразование. Не жалейте времени на чтение книг. Читайте сами и вместе с ребёнком. Личный пример – лучший пример для подражания.

### **Эмоциональная поддержка**

1. Ни в коем случае никогда не следует сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

2. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

3. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок мог бы реализовать себя и с поддержанием ценности этой деятельности. 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.

4. 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.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что-то, а вопреки всему.



### **Как помочь ребенку в первые месяцы обучения**



О том, что начало обучения в школе - один из самых серьезных моментов в жизни ребенка, знают все родители. Но что это значит? Большая часть родителей считает, что главное при начале обучения в школе - перемены, так сказать, социально-психологические: новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль - ученика - со своими плюсами и минусами. Все это, конечно, существенно, но прежде всего – большие нагрузки.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Трудно всё: даже сам режим учебных занятий с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 минут и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе, да еще так долго.

Но первый год в школе - это и своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все их недоработки: невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта, неумение помочь. Так порой не хватает им терпения и снисходительности, спокойствия и доброты... Еще чаще из добрых побуждений они сами становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего, потому, что, находясь

за порогом школы, не всегда понимают: приспособление к школе происходит не сразу. Не день и не неделя требуется для того, чтобы освоиться в классе по-настоящему!

Опытный учитель и внимательные родители знают и понимают, насколько важно, чтобы требования, правила и нормы поведения не зависели от настроения взрослого.

Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома и оттого мало общались с посторонними взрослыми. Ребенка окружали любящие мама и папа, бабушка и дедушка, которые были снисходительны к капризам и желаниям, не всегда могли настоять на своем, потребовать выполнения того, что не очень нравилось малышу. Такой ребенок поначалу и в школе, так же как и дома, пытается капризничать, настаивать на своем; а когда встречает отпор, то отказывается учиться вообще. Маленький ученик может в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться; а дома будет жаловаться на то, что учительница не любит его. К сожалению, такие жалобы встречают не только сочувствие родителей (это необходимо), но и осуждение действий учителя. Даже если требования педагога, по вашему мнению, не совсем справедливы, не стоит обсуждать эту проблему с ребенком и при ребенке. Постарайтесь объективно разобщиться в ситуации, не обвиняя ни одну, ни другую сторону.

Кто-то быстро осваивается в новом коллективе, работает вместе с товарищами и зорко следит: у кого лучше, кто первенствует? Но немало и других, для кого постоянное общение со сверстниками на уроках и на перемене не всегда под силу. Такие дети долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко, неуютно, на перемене играют в сторонке или жмутся к стене. А иные, стремясь привлечь к себе внимание, командуют, указывают, могут унижить одноклассника («Ты ничего не понимаешь», «Я лучше тебя знаю», «Ты это не умеешь, а я умею» и т. д.); и тоже не находят общего языка с товарищами. А, получив отпор, часто ябедничают, жалуются, пытаются хоть так привлечь к себе внимание взрослого.

Как быть в подобной ситуации? Прежде всего надо запастись большим терпением (и тактом, и беспристрастностью), иначе не найти трезвого объяснения постоянно возникающим конфликтам. Нужно уметь увидеть в поведении ребёнка собственные недоработки; не «личные» недостатки, а именно нехватку готовности к школе. Потребуется длительное время, чтобы малыш осознал: он не «лучше всех», а такой, как многие другие. А лучшие умения или большие знания - еще не повод для демонстрации превосходства и пренебрежительного отношения к одноклассникам. Нужно постараться объяснить ребенку: «Маша не умеет писать, но она хорошо танцует», «Коля плохо читает, но он добрый и много знает о животных» и т. д.

Мы часто забываем, что дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего - глазами учителя. Отношение учителя к ребенку - индикатор отношений к нему и его одноклассников.

В первом классе учитель не использует отметки для оценки успехов ребенка, т.к. непривычная отметка может оказаться слишком сильным и психотравмирующим средством, затрудняющим адаптацию ребенка к школе. Поэтому вместо традиционных цифр используются рисунки, штампики, звездочки и другие символы, оценивающие успехи. В таких случаях и штампики, и звездочки равнозначны отметкам, ведь все это для ребенка - условные знаки его успехов. Поэтому тревожность, непосредственно связанная с отметкой, все равно сохраняется. Кроме того, с первых дней обучения ребенок понимает зависимость своего положения в классе от отметки и превращает ее в предмет желания и стремления. Но часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохое развитие моторики, дефекты речи) не позволяют достигнуть желаемого результата. Все это травмирует ребенка, создает комплекс неполноценности.

Родителям следует не концентрировать внимание ребенка на оценке, а ценить его желание учиться, его старание в работе. Оценивая успехи малыша, попробуйте не сравнивать его с другими детьми, не подчеркивайте: кто-то делает это лучше, - особенно если видите, что ребенок прилагает много усилий. Не скупитесь на похвалу!



## Как первокласснику адаптироваться к школе?

### Есть ли повод для беспокойства



Итак, ваш ребенок – уже школьник. Первого сентября он вместе со своими ровесниками сел за парту, получил поздравления, напутствия от учителей и старших ребят, подарки от родителей.... Однако праздник закончился, и начались будни – ранний подъем, обязательное посещение занятий, разногласия с одноклассниками и учителями...

Некоторые дети с легкостью и без посторонней помощи справляются с этими неизбежными трудностями. Но есть и другие детки – те, которым адаптация к школе, ее режиму и требованиям дается нелегко. Ребенок подавлен, родители нервничают. Отчего же и с кем возникают подобные ситуации? Что можно сделать, чтобы это исправить?

Для начала определимся, что же такое **адаптация к школе** вообще. В психологии под этим термином принято понимать такую перестройку мышления и деятельности ребенка, которая позволяет оптимально «вписаться» в школьную среду:

- согласование своих «хочу» и школьных «надо»;
- умение выполнять задания (порой не слишком интересные для ребенка) самостоятельно;
- умение следовать школьным правилам, считаться с ними и не создавать своим поведением помех для одноклассников;
- умение налаживать и поддерживать дружеские связи, ладить или хотя бы оптимально общаться с детьми вне зависимости от того, нравятся они ребенку или не очень;
- понимание того обстоятельства, что учеба в школе – их «работа», что ученик – это социально значимая роль.

Выделяют детей с высоким, средним и низким уровнем адаптации к школе.

Ребенок с **высоким адаптационным уровнем** любит школу, рад тому обстоятельству, что теперь он – ученик. Он легко учится, с интересом получает новые знания и радостно ими делится с окружающими, прилежно выполняет задания в школе и дома (причем без особого внешнего контроля и «нажима»), внимательно слушает учителя на уроке, способен что-то выучить или подготовить по своей инициативе «сверх программы», добросовестно выполняет «общественные поручения», легко сходится с одноклассниками. Таким образом, учеба для него в радость, а не в тягость.

Ребенок со **средним уровнем адаптации** тоже вроде бы не прочь посещать школу, негатива и отторжения уроки у него не вызывают, он в хороших отношениях с одноклассниками и учителем, вполне способен усвоить материал, который ему предлагают на уроках, однако предпочитает работать и в школе, и дома под контролем взрослого и по его указаниям... Для него важно в школе не познание, а сам статус ученика, и он заинтересован не столько в изучении нового, сколько «делать все по правилам». Хорошо выполняет то, что является для него интересным – если же что-то не получается или «скучно» – процесс учебы стопорится и запускается только с помощью взрослого.

Таким детям нужен постоянный контроль, инициативы в получении знаний они не проявляют.

Еще большего внимания требуют дети с **низким уровнем школьной адаптации**. Такие дети к школе относятся негативно либо просто равнодушно, на уроках подавлены, «отсутствуют». Или, наоборот, нередко нарушают дисциплину, учебный материал усваивают не полностью, самостоятельно работают с трудом и без интереса, домашние задания выполняют не всегда (и то лишь при условии контроля и нажима родных). Для усвоения нового материала им нужна помощь учителей и родителей: подробные неоднократные объяснения и повторения, больше времени, чем остальным. Общественные поручения эти дети выполняют без особой охоты, нередко не имеют в классе друзей-приятелей.

Естественно, мало у кого наблюдаются все вышеперечисленные особенности, но если вы заметили у ребенка хотя бы 3-4 – ему нужна помощь... Если оставить все как есть, речь будет идти уже о **дезадаптации**. Деадаптация охватывает все грани школьной жизни: учебный процесс, отношения с одноклассниками и учителями, и даже состояние здоровья. У ребенка образуются неадекватные механизмы приспособления к неприятной для него действительности, он не ощущает внутренней потребности учиться, воспринимает школу как навязанную ему тягостную и ненужную необходимость, «повинность» – и реагирует на эти обстоятельства попытками приспособиться, как сумеет.

Почему же это происходит? И главное, что с этим делать?

### Помощь при дезадаптации

Может быть несколько вариантов дезадаптации:

В первом случае ребенок понимает, что не справляется с новой для него ролью, но пытается приспособиться к ней, как может: выполняет все формальные требования, следует всем положенным нормам. Это относительно неплохой в смысле прогноза сценарий: если такому ребенку вовремя помочь, он сможет наладить свою школьную жизнь. Учителям достаточно его поддерживать публично, родителям помогать (а не ругать!) дома – и ребенок, почувствовав, что не все так плохо, рано или поздно справится.

В другом случае ребенок идет на конфронтацию с учителями, родителями и одноклассниками – бунтует против возникшей в его жизни ситуации, к которой он не в силах приспособиться. Его авторитет в классе невысок, что еще более ухудшает и без того сложную ситуацию.

Третий вариант развития школьной дезадаптации характеризуется очень слабым развитием волевых процессов: эти дети не в состоянии согласовать «хочу», «можно» и «надо», в результате чего обучение их превращается в тяжкое бремя для учителей, в помеху для одноклассников и большую проблему для них самих. Происходит это не от «злого умысла» самого ребенка, а оттого, что он еще «маленький», психика его незрела и не готова к школе.

**Почему** же дети столь по-разному привыкают в школе? На это есть несколько причин. В основе лежит стиль воспитания ребенка в семье ДО школы. Если у него не заложены навыки самостоятельности, умения налаживать контакты и работать «в команде», не сформирован интерес к познанию – в школе такому ребенку будет трудно.

Второй причиной школьной дезадаптации является сама система обучения первоклашек.

Третья причина – усталость, переутомление, перегрузка, как нервной системы, так и иммунной. Если ребенок слабенький, не привык к нагрузкам – в школе ему придется нелегко, даже при отличных способностях и хорошей коммуникабельности. Поэтому так важно еще на этапе подготовки к школе начать развивать ребенка физически и не бросать занятия спортом в первом классе под предлогом того, что «и так нагрузка велика».

Следующая причина – слишком высокая тревожность, мнительность самого ребенка, чрезмерно сильное переживание промахов как в учебе, так и в отношениях.

### Что же делать, если учение дается вашему ребенку нелегко?

Главное – понять, что бессмысленно паниковать, ругать и обвинять самого ребенка. Ребенок нуждается в помощи, а не в оценке и тем более не в порицании.

Постарайтесь в беседах с ним выявить его «слабое место», т. е. что именно является причиной дезадаптации: недостаток ли самостоятельности, неумение налаживать контакты с детьми или взрослыми, отсутствие мотивации – и постараться его устранить.

Потренироваться дома в том, в чем ребенок слаб, попросить учителя вас поддержать. Попробовать создать у ребенка сильную мотивацию, заинтересовать его чем-то в учебном процессе или хотя бы вне его, чтобы малыш понимал, что он делает и для чего, чтобы воспринимал школу как что-то полезное и интересное.

В качестве мотивов может выступать, в том числе и достижение успеха (что особенно актуально для мальчиков), и повышение престижа среди одноклассников – словом, ориентируйтесь сами, что для вашего ребенка будет значимо.

Это нелегко, но чрезвычайно необходимо - именно на первом этапе закладываются основы его успеха или неуспеха на этой «марафонской дистанции».



### Чем родители могут помочь первокласснику?



Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, а у третьих растягивается на весь первый учебный год. Многие зависят от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. И вот здесь родителям нужно помочь своему ученику.

**Самое важное и необходимое для ребёнка любого возраста, а для первоклассника особенно – это правильный режим дня. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима.**

### ПРОБУЖДЕНИЕ

Не нужно будить ребёнка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником, пусть это будет его личный будильник.

Если ребёнок встаёт 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 ещё пять минут». Можно включить погромче радио.

Когда ребёнка утром торопят, то часто он делает всё ещё медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, 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», «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».



## БЕЗ НАТАЦИЙ

Если ребёнок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

«Вот твои очки» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не нужно ругать и читать нотации перед школой.

На прощание лучше сказать: «Пусть всё сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребёнку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не шлейся».

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ

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 ребёнком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришёл домой?»)

Нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т.п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребёнка, его завтрашнее настроение в школе!

## ПОРА СПАТЬ

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, заводные игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т.д. ведь это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность.

## УЧИТЕЛЬНИЦА ПЕРВАЯ МОЯ

Учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для ребёнка, особенно в первое время, «самая-самая», и ваше негативное отношение к её требованиям только затруднит ребёнку его собственное определение в статусе ученика. Критерии того, что можно и что нельзя, чаще определяются учителем, поэтому не сердитесь, если в ответ на своё требование услышите: «А Софья Петровна сказала, что так нельзя». Софья Петровна – высший авторитет, перед которым меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: парировать это замечание фразой «Много знает твоя Софья Петровна...» или тому подобной – запрещённый приём.

Если ваш малыш встанет ни свет, ни заря, потому что он сегодня дежурный, и скажет, что должен прийти раньше всех, отнеситесь к этому так же серьёзно, как он. Если он попросил вас что-то подготовить к школе, а вы по какой-то причине не сделали этого, для вас не должна быть неожиданной бурная реакция и даже слёзы. Вы же сами требуете серьёзного отношения к школе, и ребёнок не умеет разделить, что значимо, что нет, для него одинаково значимо всё: чистая тетрадь и цветные карандаши, спортивная форма и цветок, который вы обещали принести в класс.

Редко встретишь родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пелёнки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребёнку не нужна позиция прокурора, которую так часто

занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!» Это недопустимо, пожалуйста, помните об этом.

## СЕКЦИИ ПОДОЖДУТ

Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7 летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начните водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.



## Нежелание идти в школу



В последнее время родители все чаще настаивают на том, чтобы ребёнок шел в школу как можно раньше. Дошкольные гимназии, развивающие занятия дают хорошую подготовку, и кажется, что в детском садике ребенку уже просто неинтересно и пора идти учиться всерьез. К сожалению, природу не обманешь. Учебный процесс сильно отличается от вспомогательных развивающих занятий. Нервная система ребенка должна дозреть до таких нагрузок. Поэтому, даже очень способные, одаренные детки часто испытывают трудности в первом классе - устают, становятся капризными, невнимательными, жалуются на головные боли и боли в животе. Единственный совет, который можно дать: предоставьте как можно больше возможностей для отдыха ребенку после школы. Это обязательно игры на свежем воздухе со сверстниками; крепкий сон ночью, а часто и в обед; правильная диета с большим количеством витаминов и полезных веществ. И обязательно - возможность поиграть в любимые игры. Не забывайте, что он еще совсем маленький: и в игре растет и развивается по-настоящему, разрешая в ней свои конфликты и напряжения.

Конечно, также причиной таких психосоматических реакций могут быть разные вещи - как проблемы в школе, так и в семье. Но для их понимания необходим личный контакт с ребенком. Можно попробовать поговорить с «больным животиком» - узнать, чего ему хочется, когда он болит, что его может успокоить.

Попросите ребёнка нарисовать свою боль и вылечить её на рисунке. Скорее всего, вы увидите, с чем связан симптом.



## Домашнее задание



### Как привить самостоятельность.

Итак, основной урок, который должен усвоить ваш малыш, - самостоятельность. В связи с этим несколько конкретных рекомендаций и советов. И не волнуйтесь вы так, у вас все получится!

### Важные этапы

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** Как можно больше заданий выполнить вместе с ребенком. Старайтесь понять, каких знаний, навыков ему не хватает. Нет ли у него неправильных способов, привычек в работе. Помогите восполнить пробелы избавиться от неправильных способов действия.

**ВТОРОЙ ЭТАП Часть работы ребенок выполняет сам.** Но вы должны быть уверены, что с этой частью работы он справится. Скорее всего, сначала это будет очень небольшая часть, но ребенку необходимо ощущение успеха. Оцените с ним результат. После каждой самостоятельно и успешно выполненной части ставьте какой-нибудь значок, например восклицательный знак или довольную рожицу. Через какое-то время вы вместе с ребенком убедитесь, что правильно сделанная часть увеличивается с каждым днем.

**ТРЕТИЙ ЭТАП Постепенно самостоятельная работа расширяется до того, что ребенок сам выполняет все уроки.** Ваша поддержка на этом этапе скорее психологическая. Вы находитесь неподалеку, занимаетесь своими делами. Но готовы прийти на помощь, если понадобится. Проверяете сделанное. Смысл этого этапа - ребенок убеждается, что он уже очень многое может сделать сам, новы всегда его поддержите.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП Ребенок работает самостоятельно.** Он уже знает, сколько времени уйдет на то или иное задание, и контролирует себя с помощью часов, обычных или песочных. Вы в это время можете отсутствовать дома или находиться в другой комнате. Смысл этого этапа - ребенок старается преодолеть все возникшие трудности сам. Откладывать до вашего появления можно только самое трудное. Вы проверяете сделанное. Это необходимо, пока окончательно не выработается навык самостоятельной работы.

Вы считаете, что такой подход займет у вас много времени и сил? А разве меньше времени и эмоций мы тратим на бесплодную борьбу («чтобы сел, чтобы начал, чтобы не отвлекался...»)? На наверстывание упущенного ночами перед контрольной? Что же требовать от ребенка, если сами не можем организовать, спланировать свою помощь ему?

### **Как развить самостоятельность**

- 1. Не затягивайте с самостоятельным выполнением уроков.** Достаточно затянуть с этим, и ребенок 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.
- 2. Отучите себя от привычки немедленно исправлять каждую ошибку ребёнка,** если сидите рядом с ним. Просто попросите его остановиться, может быть, он заметит и исправится сам. В то же время не допускайте, чтобы неисправленные ошибки накапливались. Иначе у него возникнет чувство неуверенности и беспомощности.
- 3. Не стоит регулярно проверять домашнее задание,** если ребёнок сам об этом не просит. Разумеется, ребёнку 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.
- 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.
- 5. Не давите!** Когда родители проявляют повышенный интерес к учебе дети, часто намеренно отказываются заниматься, отказываются оправдывать их надежды. Это своего

рода протест против давления, проявления чувства независимости. Очень часто неудачи в школе, нежелание учиться бывает вызвано причинами, не имеющими ничего общего с умственными способностями ребенка, например несложившимися отношениями в классе или с учителем. В этом случае бывает очень тяжело разобраться в ситуации, тем более если ребёнок замкнулся из-за того, что вы интересуетесь только его отметками и ругаете за них.

С каких заданий лучше начинать?.

**Выработайте у школьника привычку** ещё до начала работы уточнить все задания и приготовить все необходимое. Постепенно он научится планировать свои действия и решать, в каком порядке делать уроки.

Но поначалу вам придется позаботиться об этом. Например, младшие школьники нередко старательно выполняют письменные задания, а после этого учат правило, на которое и задано это упражнение.

Чтобы подсказать, с каких заданий лучше начинать - легких или трудных, надо понаблюдать, как ребенок включается в работу и насколько быстро утомляется. Если он начинает работать сразу и без затруднений, но подъем быстро сменяется спадом, посоветуйте ему начинать с более трудных заданий. Если раскачивается медленно, но эффективность работы постепенно нарастает, можно начать с более легких уроков.

### **Домашнее задание и хорошее настроение.**

**У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если вы:**

- с самого начала дайте ему понять, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых; никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор;
- в своей семье будете поддерживать атмосферу уважения к умственному труду;
- вернувшись домой с работы или, наоборот, встречая ребенка из школы, не станете начинать общение с вопроса об уроках, найдете другую форму приветствия;
- не будете стоять у ребёнка «над душой», пока он не начнет делать уроки или в процессе работы;
- никогда не станете использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;
- постараетесь не напоминать ребенку о его многочисленных прошлых промахах и неудачах и не напугаете предстоящими трудностями; сформируете отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому;
- проверяя сделанное, не будете злорадствовать по поводу ошибок («Я так и знала, что ты их насаждаешь!»);
- в случае, если ошибки действительно есть, все равно найдете возможность похвалить ребенка за затраченные усилия; отметите любые, даже незначительные успехи («Сегодня эта буква у тебя получается лучше, чем вчера», «Ты сегодня так старался!»).

**Ход конём**

**Безвыходных ситуаций, как вы сами знаете не бывает**, тем более у чутких родителей. Например, первоклассник пишет медленно и с большим напряжением. Пишите сами в черновик задания под его диктовку (например, решение задачи или упражнение по русскому языку). При этом не забывайте делать ошибки! А ребенку останется «только» проверить вашу работу и спокойно, без напряжения переписать ее. Постепенно ведение черновика вы будете передавать ему. Не хочет читать - читайте вслух сами, а ребенок будет проверять. Но ведь для этого ему тоже придется следить за текстом!

Если вы добились, что ребенок понял часть материала, но явно утомился, сделайте оставшуюся часть задания сами (ничего страшного не произойдет!), а он только перепишет в тетрадь.



## Плюсы и минусы продленки



Отдавать ли ребенка в группу продленного дня? Задав подобный вопрос на родительском форуме в Интернете, вы наверняка получите в ответ массу противоречивых мнений. Попытаемся отделить субъективное от объективного: поговорим о плюсах и минусах продленки.

### Человеческий фактор

Зачастую именно от личности учительницы, ведущей продленку, зависит отношение ребенка к самому факту посещения группы продленного дня. При прочих равных (одинаковом питании, прогулках на одном и том же школьном дворе, посещении одних кружков и секций) от продленки у малыша может сложиться кардинально разное впечатление в зависимости от того, повезет ли ему с педагогом.

### РЕКОМЕНДУЕМ

Перед тем как отдавать своего школьника в группу продленного дня, постарайтесь поговорить с родителями его одноклассников и узнать, довольны ли они продленкой, успевают ли ребенок делать там уроки, как складываются его отношения с педагогом и т. д.

Если ваш ребенок уже начал посещать продленку и у него возникают сложности, обязательно прислушайтесь к нему. Иногда детские жалобы кажутся родителям пустыми капризами, а между тем напряженные отношения с педагогом могут стать причиной серьезных неврозов.

### МИНУСЫ

#### *Нерациональное питание*

Родители часто переживают из-за невозможности контролировать питание ребенка в школе. Современные дети, как правило, располагают карманными деньгами, которые с удовольствием тратят на «мусор» вроде газированной воды или чипсов.

#### *Чрезмерная нагрузка*

Нередко родители стремятся загрузить своего первоклассника «по полной» - находясь на продленке, он, помимо приготовления домашнего задания, посещает факультатив по английскому, занимается каратэ и вышивает крестиком.

Однако психологи советуют родителям не увлекаться: чрезмерные нагрузки выматывают малышей не только физически, но и эмоционально (ребенок находится в постоянном стрессе из-за хронической нехватки времени).

### ПЛЮСЫ

#### *Общение со сверстниками*

Продленка - отличный повод для сближения с одноклассниками, что особенно актуально для первоклашек, которые еще не вполне освоились в школе.

#### *Экономия времени родителей*

Обычно дети делают на продленке уроки, что весьма удобно для родителей, страдающих от вечного дефицита времени. Им остается только забрать вечером из школы накормленного, «выгулянного» и наигравшегося ребенка

### РЕКОМЕНДУЕМ

- Выдавая малышу карманные деньги, договоритесь с ним, что он не будет тратить их на шоколадки и колу. Предложите ему брать с собой в школу сок и фрукты.
- Из разнообразия предлагаемых кружков и секций выберите один, наиболее соответствующий темпераменту и характеру вашего школьника.
- Вечером, приведя ребенка домой, дайте ему время на отдых - маленькому человечку непросто весь день быть на виду.

## БУДЬТЕ В ТЕМЕ!

Даже если вашему ребенку повезло с учителем, нужно учитывать тот факт, что не все дети комфортно чувствуют себя на продленке. Кто-то очень привередлив в еде, кому-то тяжело весь день находиться в коллективе - причины могут быть разными.

Прежде чем отдать ребенка в группу продленного дня, оцените ее преимущества и минусы, ответив для себя на следующие вопросы:

- Кто именно будет заниматься ребенком в школе?
- Каким будет расписание и последовательность занятий?
- Каким будет наполнение этих занятий (предусмотрены ли развивающие занятия, игры, культпоходы)?
- Будут ли предусмотрены еже дневные прогулки?
- Как будет организовано питание?
- Как, с кем и в котором часу ребенок будет добираться домой?
- Будет ли сам ребенок доволен таким режимом дня?

Все эти и многие другие детали - темы для обсуждения с педагогом. Хороший руководитель дня будет только рад узнать пожелания родителей. А мамы и папы смогут понять, будет ли ребенок комфортно чувствовать себя, оставаясь после уроков в школе.



## Помогите ребёнку справиться со школьными нагрузками.



Вы гордитесь тем, что ваш ребенок учится в престижной школе, осваивает программу повышенной сложности и посещает шесть факультативов? Или поступил одновременно в общеобразовательную, музыкальную, спортивную и языковую школы? Хорошо, если юный интеллект со всем этим справляется. Но надолго ли хватит хрупкого детского здоровья?

### «Я НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ!»

Почему восторженный первоклассник с сияющими глазами спустя некоторое время превращается в бледного, сутулого школьника? Спросите ученика любого класса, что для него самое сложное в учебе? «Не хватает времени», - ответит большинство. Каждый день на протяжении десяти-двенадцати лет ребенок находится в тяжелой ситуации: он ничего не успевает! Психологи называют это «стрессом ограничения времени». Именно этот стресс становится причиной многих нарушений здоровья, в том числе очень распространенных сейчас детских неврозов. Причина его появления - перегруженность. Огромный объем информации, который обрушивается на маленькие головы, и нерациональная организация учебного процесса. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания длится 10 -12 часов, а у старшеклассников - по 14--15. Не каждый молодой, растущий организм справится с такой нагрузкой.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПЕРЕГРУЖЕН?

- ребенок худеет
- часто жалуется на плохое самочувствие
- у него синяки под глазами
- беспокойно спит и плохо ест
- могут появиться навязчивые движения: подергивание мышц лица, нервные покашливания
- ребенок грызет ногти
- появляются запинки в речи, заикание
- пропадает интерес к знаниям, любовь к школе и учителям

### РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ

Отношение детей к школе и учебе часто зависит не столько от учебного заведения, сколько от семьи. В ваших силах помочь ребенку адаптироваться, подготовить его к учению с увлечением. Если в семье первоклассник, хорошо бы одному из родителей в сентябре взять отпуск. В этот период ребенку еще трудно освоиться с порядками в школе, высидеть урок и даже запомнить, что лежит в его собственном портфеле. Непривычная

обстановка и необходимость концентрировать внимание отнимают много сил. Поэтому дом для него должен стать островком стабильности, где его всегда выслушают, объяснят происходящее в школе, помогут собрать портфель или выполнить домашнее задание. А утром непременно накормят завтраком не на скорую руку. Родителям следует в первые же дни выработать "школьный ритуал": утром собираемся и идем в школу, обсуждая по дороге важные для малыша дела, вовремя забираем его домой, вместе обедаем, обсуждая события прошедшего дня, обязательно гуляем, вечером готовимся к завтрашнему дню. Делать домашние задания лучше всего с 15 до 17 часов. Не стоит сразу же отдавать ребенка в группу продленного дня, это увеличит и без того немалую физическую и эмоциональную нагрузку.

## ПОСЛЕ КАНИКУЛ

Сегодня ваш загорелый отпрыск спит до двенадцати, часами носится по улице и засиживается допоздна у телевизора или компьютера, а завтра окажется в жестких условиях школьного режима. Лучше, если этот переход будет постепенным. За 2-3 недели до сентября начинайте будить его пораньше, приучать к более стабильному и устойчивому распорядку дня. Когда начнутся занятия, постарайтесь помочь ребенку так организовать свой день, чтобы у него оставалось время заниматься тем, чем он хочет. Хорошо, если это будут прогулки на свежем воздухе или спортивные занятия, но если он захочет просто побездельничать, это тоже неплохо. И, конечно, не забывайте поддерживать и поощрять ребенка, постарайтесь, особенно в первое время, не увлекаться замечаниями и критикой. Пусть у вашего ребенка будет преимущественно хорошее настроение, тогда он будет меньше уставать.

Максимальное количество учебных часов в неделю для всех общеобразовательных школ

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в часах	
	При 6-дневной неделе	При 5-дневн. нед. КПП
Четырехлетняя начальная школа		
1	22	20
2—4	25	22

## КСТАТИ

Максимальная учебная нагрузка должна приходиться на 2-й и 3-й уроки, в течение недели — на вторник и среду; а в течение года — на период с середины октября до середины декабря. Самый трудный месяц — февраль. Время с начала сентября до середины октября тоже считается сложным — это период адаптации к школе.