РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

 Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника".

Наличие "внутренней позиции школьника" имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

 **Адаптация первоклассников**

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других - одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

***Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.***

Самое важное и необходимое для ребенка 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. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

Выход в школу

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

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой".

Возвращение из школы

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или компьютора/планшета, а на воздухе, в активных играх, в движении.

Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа.

А еще 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 ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки (они восстанавливают работоспособность, отдаляют утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о врабатывании!), затем переходить к самым трудным.

Больной вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа.

Пора спать

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа 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.

А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Дошкольников и младших школьников 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.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

1) ни в коем случае не 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) Сравнивать 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. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может быть реализует 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.

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.

УЧИТЕЛЬНИЦА

Учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для ребенка, особенно в первое время,- "самая-самая", и ваше негативное отношение к ее требованиям только затруднит ребенку его собственное определение в статусе ученика. Критерии того, "что можно" и "что нельзя", чаще определяются учителем, поэтому не сердитесь, если в ответ на свое 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 - запрещенный прием.