

РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА

Ваш ребенок отправляется в первый класс. Известно, что, помимо школьных обнов, у ребенка появится и новый статус - "школьник", с которым так или иначе будут связаны новые эмоции, мысли и чувства. Подробнее о том, что именно происходит с ребенком-первоклассником в первые месяцы школьной жизни.

В новом статусе

У первоклассника меняется социальное окружение (состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Сама по себе ситуация новизны всегда является для человека любого возраста в определенной степени тревожной. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего, из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации. По этой причине самой важной проблемой для родителей первоклашек является помощь в адаптации любимого чада к новому окружению и деятельности.

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Адаптация ребенка к школе, другими словами, готовность - довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день и не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспособляется к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

У ребенка происходит и личностная (или социальная) адаптация, связанная с желанием и умением принять новую роль - школьника. При этом у ребенка развивается умение слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть способности, необходимые для успешного обучения в начальной школе. Также ребенок учится налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения с взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих.

Главная забота родителей школьника - развитие и поддержание стремления учиться, узнавать новое. Например, вы встречаете ребенка после окончания уроков вопросом: "Что было интересного в школе?" "Ничего интересного", – отвечает. "Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило". Ребенок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-то эпизод урока или прочитанное в учебнике, а может быть, опишет забавную сценку, случившуюся на перемене.

Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

Не сравнивайте ребенка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.

Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему почувствовать себя повзрослевшим.

Похвала - залог успеха

С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: "Ну, сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?" - кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут.

Ребенку в трудный первый год учебы необходимо ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ему справиться со всеми трудностями.

Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, неудачам, но и к успехам ребенка.

Часто бывает, что, хваля ребенка, мы словно боимся, что он зазнается или разленится, и сдерживаем себя в проявлении хвалы и радости, а порой добавляем ложку дегтя в бочку меда: "А что Сережа получил? Пятерку? Вот молодец! Он, по-моему, еще не получил ни одной четверки!" (у ребенка возникает мысль: а у меня, мол, и четверки бывают...)

Вместо этих высказываний значительно лучше было бы просто порадоваться успеху, ожидаемому и закономерному, ведь этому предшествовал труд. И дальше будет так же, нужно лишь постараться.

Очень важно, чтобы родители соизмеряли свои ожидания относительно будущих успехов ребенка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребенка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность.

Приведем наиболее распространенные рекомендации по подготовке ребенка к школе:

- Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку. Не подгоняйте с утра и не дергайте по пустякам. Не надо укорять его за ошибки, даже если вчера предупреждали.
- Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: "Смотри не балуйся!", "Веди себя хорошо!", "Чтобы сегодня не было плохих отметок!" и т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
- Забудьте фразу: "Что ты сегодня получил?" Встретьте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как Вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня). Если ребенок чересчур чем-то возбужден, жаждет чем-то поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его, это не займет много времени.
- Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать "взбучку", постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
- После школы не торопитесь сажать ребенка за выполнение уроков, необходимы 2-3 часа отдыха, желательно сна. Лучшее время для подготовки домашнего задания - с 15 до 17 часов.
- Не заставляйте делать уроки за один присест. После 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут "перемены" - желательно подвижной.
- Во время приготовления уроков не сидите "над душой", дайте ребенку возможность работать самому, но уж если нужна Ваша помощь - наберитесь терпения. Обратитесь к нему спокойно: "Не волнуйся, все получится, давай разберемся вместе. Я помогу". Похвала, даже если что-то не получается, необходима.
- В общении с ребенком старайтесь избегать условий: "Если сделаешь, то..." Порой условия становятся невыполнимыми не по вине ребенка, и Вы можете оказаться в сложной ситуации.
- Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, и утомление наступает быстрее, работоспособность снижена. Это первые 4-6 недель после начала занятий, конец учебного года или первая неделя после зимних каникул. В эти периоды следует быть особо внимательным к состоянию ребенка.

- Не игнорируйте жалобы ребенка на головную боль, усталость и плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
- Учтите, что даже дети постарше очень любят сказки на ночь, песенки и другие признаки проявления нежности. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Итак, ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия и трудности на пути получения знаний.

Комплекс упражнений для улучшения работоспособности и развития внимания:

"Колечко". Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (от указательного пальца к мизинцу и в обратном порядке). В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (по два раза).

"Кулак, ребро, ладонь". Три положения руки на плоскости столешницы последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости стола, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на столешнице. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе (по 5 раз).

"Массаж ушных раковин". Помассируйте мочки ушей (сосчитать до 10), затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

"Дыхательное упражнение":

- Вдох, сжать руки в кулачки - выдох, расслабить руки (по 3 раза);
- Вдох, подтянуть плечи к ушам - выдох, опустить (по 3 раза);
- Вдох, напрягать ноги - выдох, расслабить (по 3 раза).