**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.shishkinily.narod.ru/14.gif](http://www.shishkinily.narod.ru/shkola.html) | Психологическая поддержка ребёнка во время школьного обучения со стороны родителей — важная и большая проблема. К процессу обучения в школе должны быть готовы как первоклассники, так и их родители. Главная забота родителей — поддержание и развитие интереса узнавать новое, способствовать созданию ситуаций успеха для своего ребёнка в процессе освоения новых умений, навыков и знаний. |

Что же могут делать родители, чтобы первоклассник успешно адаптировался к ситуации обучения? Во-первых, необходимо учитывать все те факторы, которые вы учитывали, выбирая школу для своего ребёнка.

Во-вторых, это определённые навыки родителей, ребёнок которых уже посещает школу. Например, вы встречаете ребёнка 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». Ребёнок 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. Есть и другой способ узнать, что было в школе. К примеру, встретив ребёнка после уроков и увидев, что он расстроен, можно не задавать ему вопросов, а просто отразить в своих словах то, что вы видите его состояние и предположить (тут уж можно проявить свою фантазию в полной мере), что могло так расстроить вашего ребёнка. Ваша фраза могла бы звучать следующим образом: "Похоже, ты расстроен. Наверное, неудачно ответил на уроке." При этом ваша интонация не вопросительная, а повествовательная - вы утверждаете (предполагаете), но не спрашивайте. Этот способ даёт ребёнку возможность прислушаться к себе, вспомнить, что же его в действительности расстроило и, может быть не сразу, а через какое-то время, но поделиться с вами. Главное со стороны родителя - выдержка (не надо торопить ребёнка и требовать от него ответа немедленно).

Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем. Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребёнка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания. Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребёнка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность. Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребёнок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку.

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. Одна мама сравнила первый год обучения ребёнка в школе с первым годом после его рождения: огромная ответственность за него, необходимость много времени проводить рядом, океан выдержки и терпения. Это действительно серьёзное испытание для родителей – испытание их жизненной стойкости, доброты, чуткости. Хорошо, если ребёнок в трудный первый год учёбы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребёнку справиться со всеми трудностями. Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, неудачам, но и к успехам ребёнка.

Часто бывает, что, хваля ребёнка, мы словно боимся, что он зазнается или разленится, и добавляем ложку дёгтя в бочку меда: «А что Антон получил? Пятерку? Вот молодец! Он, по-моему, ещё не получил ни одной четвёрки!» (подспудно: а у тебя, мол, и четвёрки 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 ребёнка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребёнка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность. Итак, ваша поддержка, вера в ребёнка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия. В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребёнку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребёнку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. А немалое число современных школьников имеют состояние, которое именуется "психический инфантилизм", что весьма затрудняет их успешную адаптацию к условиям школьного обучения.

Однако серьёзных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.   
  
Правило 1. 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.   
  
Правило 2. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.   
  
Правило 3. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.   
  
Правило 4. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребёнок потеряет веру в себя.   
  
Несколько коротких правил:   
  
— Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.   
  
— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.   
  
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребёнка.   
  
— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.   
  
— Учите ребёнка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.   
  
— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.   
  
— Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.   
  
— Всегда говорите ребёнку правду, даже когда вам это невыгодно.   
— Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.   
  
— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребёнка.   
  
— Признавайте права ребёнка на ошибки.   
  
— Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.   
  
— Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.   
  
— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Источник: [http://shishkinily.narod.ru/klass1.html](javascript://)