

## Памятка для родителей

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл.) и переход из средней в старшую (10 кл.).

На что нужно обратить внимание родителям первоклассников в этот период? Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

Рекомендации для родителей первоклассников на период адаптации ребенка к школе (на какие моменты стоит обратить внимание):

- Как только ваш ребенок стал школьником, он гораздо больше времени предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка самостоятельность. Ребенок должен уметь при необходимости оставаться дома один. Научите его соблюдать основные принципы безопасности.

- Навыки самообслуживания, необходимые ребенку в школе: он должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, собирать портфель и т. д. Составьте вместе с ребенком список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки).

Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно.

- У ребенка должно быть сформировано умение организовать рабочее место, своевременно начать работу, поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы.

- Хорошо, если до школы у ребенка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми - и взрослыми, и детьми. Если нет, давайте ребенку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине.

- Некоторые дети теряются при большом скоплении детей и взрослых. В качестве тренировки время от времени берите сына или дочку на большое увеселительное мероприятие.

- Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда критикуют или - детский вариант - дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что... (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

- Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников.

Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.

- В школе ребенок нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи?

- Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе - хвалите за готовый результат.

- В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.

- Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, "шумное" время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
3. Если программа сложная, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?
4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не позволять ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.
5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
6. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

## Памятка родителям:

1. Поддерживайте в ребенке стремление быть школьником. Важна ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьезное отношение к первым успехам. Это подтвердит значимость его труда.
2. Обсудите с ребенком школьные правила, они должны быть понятны и обязательны. Можно нарисовать памятку и повесить над столом ребенка.
3. Составьте распорядок дня, следите за его выполнением: за уроки в одно и то же время, дневной отдых, прогулка, ночной сон. Должно быть свое рабочее место, порядок на нем. Соблюдайте тишину во время занятий ребенка.
4. Не завышайте требований, не ругайте чрезмерно, не запугивайте школой. Помните, что ребенок имеет право на ошибку. Он ведь только учится.
5. Отправляя утром в школу, старайтесь избегать напутствий типа «Не балуйся», «Учись хорошо». Лучше пожелайте ребенку удачного дня. Встречая из школы, поинтересуйтесь, как прошел день, что нового он узнал.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе найдите, за что похвалить.
7. У ребенка появился новый авторитетный человек – Учитель. Поддерживайте уважительное отношение ребенка к учителю, это поможет избежать многих школьных проблем в дальнейшем.
8. Не критикуйте школу, учителя в присутствии ребенка. Все вопросы выясняйте без него.
9. У ребенка должно быть достаточно времени для игры.
10. Ищите причины трудностей и своевременно их устраняйте. Не оставляйте без внимания рекомендации логопеда.

С вопросами и трудностями обращайтесь к учителю, школьному психологу.

Процесс обучения будет успешным, если ребенок получает от учебы удовольствие. Поэтому ищите способ заинтересовать, беседуйте, рассуждайте с ребенком. При неуспехе предлагайте более простые задания, хвалите. Обязательно применяйте полученные знания на практике. Считайте тарелки, пишите записки и т.д.

Не забывайте про позитивный настрой: «У тебя получится», «Ты научишься».

Показывайте ребенку, что он на многое способен. И ребенок поверит, научится.

Удачи всем!