

«ПЕРВОКЛАССНЫЙ ГАЙД»

У каждого ребенка есть врожденные потребности и в познании и в самостоятельности. Если эти потребности должным образом не удовлетворялись в более раннем возрасте, то ребенку будет трудно в школе. Так что если у вас есть маленькие дети, то подготовка к школе начинается буквально с рождения))) Просто имейте ввиду.

Мы предлагаем вам создать условия для того, чтобы ваш первоклассник считал школьную жизнь и саму учебу действительно КЛАССНОЙ!

Для этого важно исключить ошибки в нашем родительском поведении, которые могут очень осложнить ребенку жизнь, особенно в этот сложный для него период - поступление в первый класс!

Ошибка 1. Определять готовность ребенка к школе исключительно его умением читать, писать и считать. Это всего лишь часть интеллектуальной готовности.

Помогите ребенку:

- понять собственные мотивы обучения
- осознать свои физические возможности, умения
- оценить свои достижения и личностные качества
- научиться общаться со взрослыми и сверстниками, проявлять инициативу в общении
- научиться понимать и выражать свои чувства, держать себя в руках
- подчинять свои действия правилам
- слушать и выполнять инструкции взрослых
- работать по образцу

И обязательно научите его самостоятельно одеваться, собирать вещи, определять время по часам, ориентироваться во времени и пространстве и соблюдать режим дня.

Ошибка 2. Недостаточный контакт со сверстниками

Важно создать условия для общения вашего ребенка с другими детьми, командных игр, если ваш ребенок:

- не ходит в детский сад
- посещает кружки и секции в которых много занимается, но мало играет и общается с другими детьми
- большую часть времени проводит в общении с родителями, няней или бабушками (дедушками)
- в гаджетах проводит больше времени, чем за играми

Ходите на детские и спортивные площадки, выбирайте командные виды спорта и творческие мастерские, где есть живое общение и взаимодействие между детьми. Это поможет ему адаптироваться в новом коллективе и соблюдать общие правила.



Ошибка 3. Неблагоприятный психологический климат в семье

Если в семье тяжелая обстановка, ссоры и конфликты ребенку приходится тратить огромные физические и душевные силы на выживание в этих условиях.

Первый класс – это колоссальный стресс для ребенка. Новая обстановка, общение, нагрузка и ответственность требуют значительных ресурсов.

Если ребенок расходует свою жизненную энергию на школу, а семья создает комфортную, спокойную и предсказуемую среду, поддерживает его - ребенок справится с нагрузкой достаточно легко.

Но когда на школу приходятся жалкие остатки сил, после домашних баталий, школьная жизнь оказывается под угрозой!



Чтобы создать благоприятную психологическую среду для своего ребенка:

- проявляйте уважение, вежливость и деликатность друг к другу в любой ситуации.
- работайте над отношениями, будьте дружными и сплоченными, заботьтесь друг о друге, поддерживайте начинания;
- будьте доброжелательно требовательными друг к другу, пусть каждый член семьи чувствует себя защищенным и эмоционально удовлетворенным. Поощряйте гордость за принадлежность к своей семье и ответственность;
- проводите больше свободного время в домашнем кругу, общайтесь на интересующие всех домашних темы;
- вместе выполняйте работу по дому,
- посещайте новые места, создавайте общие яркие впечатления.

Ошибка 4. Несоблюдение режима дня

Залог успешного обучения и нормального физического развития первоклассника - чётко выстроенный режим дня.

Непривычно высокая нагрузка, недостаточный сон и отсутствие чёткого чередования умственного напряжения с физической активностью и отдыхом – прямой путь к переутомлению.

Четкий распорядок дисциплинирует, помогает легче привыкнуть к новым условиям и избежать нервных перегрузок.

Как правило, семилетний ребенок пока не может самостоятельно управлять своим временем, но приучать его можно уже сейчас: совсем скоро этот навык ему пригодится.

Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются.

Так что, хорошие оценки - это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Примерный режим дня для первоклассника.

7.00 – подъём.

7.30-8.00 – утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак.

8.00 - 8.30 – дорога в школу.

8.30-12.30 – занятия в школе.

12.30-13.30 – дорога из школы (совмещаем с прогулкой)

13.30 – обед.

14.00-15.00 – дневной сон.

15.00-17.00 – выполнение домашнего задания.

17.00-18.00 – активная прогулка на свежем воздухе

18.00-19.30 – свободные занятия.

19.30-20.00 – ужин.

20.00-20.30 – приготовление ко сну, ночной сон до 7.00 утра.



Ошибка 5. Опасные методы воспитания

- Родители постоянно контролируют ребенка. Ребенку очень комфортно, когда за него всё решают родители и у него не развивается самостоятельность. Но в школе, наоборот, важны навыки самостоятельной деятельности и ответственности.
- Родители следят за каждым шагом ребенка, стремятся окружить ребенка повышенным вниманием, заботой, защитой от сложностей и опасностей. Ребенок очень зависит от родителей. А в школе это может привести к неуверенности, тревожности и чрезмерной привязанности к учителю. Так зарождается инфантилизм.
- Родители следуют всем прихотям и желаниям своего чада, выполняют все капризы, не отказывают ни в чем. Ребенок всегда в центре внимания. В школе он будет также ждать от учителей и одноклассников внимания к себе, только одобрения и похвалы. Ему будет сложно смириться с другими правилами и требованиями.
- Родители сверхтребовательны к ребенку. Налагают на ребенка слишком много обязанностей и ответственности, требуют безупречного выполнения и безукоризненного поведения. Подавляя инициативу ребенка, сильно ругают за ошибки и недочеты. Это приводит к потере интереса к учебе, ведь он считает, что он сам не представляет ценности, его любят исключительно за достижения, успехи и хорошие оценки.
- Родители уделяют ребенку мало внимания. В силу занятости, безразличия или эмоционального отвержения им не интересна жизнь и учеба ребенка. С ним мало общаются, не занимаются воспитанием, обучением и развитием. Но попустительствуют или наоборот, строго наказывают за малейшие проступки. У ребенка не сформированы правила поведения и ему будет трудно адаптироваться в школе. Постоянный страх совершить ошибку или быть наказанным приводит к тому, что дети зажаты, необщительны и могут стать изгоями в школьном коллективе.

Поэтому:

- Готовьте ребенка к разнообразному общению
- Уважайте его ценности, цели и желания
- Принимайте особенности вашего ребенка и учитывайте их при выборе приемов воспитания
- Разделяйте конструктивные увлечения вашего ребенка
- Относитесь к ребёнку с уважением, учите его уважать других и не уходите в крайности.
- Следите за тем, чтобы родители, а также бабушки и дедушки придерживались единой линии воспитания.



Ошибка 6. Беспокойство о будущем ребёнка

Беспокойство вполне естественно для родителя. Но порой страхи родителей настолько сильны, что выливаются в агрессивном отношении к собственным детям.

- Страх родителей за уровень образования своих детей. Часто родители слишком сильно переживают из-за того, что ребенок не освоит школьную программу и не станет успешным в будущем.

Направьте свою энергию на то, чтобы научить ребенка учиться, поддерживать мотивацию к учебе. Удовлетворяйте потребности ребенка в познании и самостоятельности.

- Страх невнимания учителя или отношения к ребенку. Ребенок только вышел из детского сада, а порой, из дома. Кто будет следить за ним и ухаживать? Учитель в школе — не воспитатель в детском саду, не няня и не бабушка! Как будет учитель относиться к нему? Будет ли помогать?

Примите, что вашему ребенку необходимо взрослеть, учиться общаться и строить отношения и взаимодействия с разными людьми. Помните, что комфортная среда — не среда для развития ребенка. Формируйте самооценку ребенка. Будьте в контакте с ребенком, общайтесь, слушайте, чувствуйте его, помогайте, поддерживайте учите жить.)

- Страх за то, как будут складываться отношения со сверстниками! Будут ли ребенка обижать? А если в классе будет неадекватный ребенок? Будут ли у него друзья? Как ребенок сможет преодолевать конфликты? Почему он не хочет ходить в школу? и т.п.

Устанавливайте доверительные отношения с ребенком, поддерживайте его желание делиться с вами своими ощущениями и переживаниями. Учите конструктивному взаимодействию и разрешению конфликтных ситуаций. При необходимости не бойтесь обращаться за помощью к психологу.

- Страх того, что ребенку будут занижать оценки? Зачастую родители воспринимают оценки своих детей в качестве оценки собственной состоятельности.

Оценка — это критерий оценки качества выполненного задания, а не талантов, способностей или личности вашего ребенка. Важно помочь ребенку с конкретным заданием или предметом. Не ставьте ваше отношение к чаду в зависимость от оценок.

Воздержитесь от оскорблений или унижения ребенка. Утешьте, поддержите и предложите помощь. Определите причину плохой оценки и план действий по выходу из этой ситуации.

Ошибка 7. Сравнение с другими

Создание конкуренции путём сравнения с другими детьми – прямой путь к тревожным состояниям и неуверенности в себе.

Всякий человек талантлив по-своему, и ни один не идеален.

Одна и та же задача может даваться разным детям по-разному.

Положительной мотивации способствует сравнение ребёнка с самим собой – следите за динамикой его школьных успехов и вместе оценивайте результаты.

Обращайте внимание своего ребенка на то, что сегодня получилось у него лучше, чем вчера. Или что он освоил нового, чего не умел раньше.

25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

1. Обязательно лично провожайте вашего первоклассника в школу, даже, если здание школы находится за углом вашего дома. Несколько минут доброжелательного взаимного общения помогут ребёнку настроиться на учёбу. Обязательно ободрите его, если он не в настроении.
2. У школьника должна быть своя территория. Если в вашей квартире нет детской, нужно организовать место для учёбы: письменный стол по размеру, удобный стул, полочки для книг и тетрадей, правильное освещение.
3. Очень важный момент – правильный режим дня. Выполнение домашних заданий нужно чередовать с отдыхом: 30 минут занятия, 15 минут перерыв. Обязательно нужно выделять время для прогулок на воздухе, поскольку главная причина плохого поведения ребёнка в этот период – повышенная утомляемость.
4. Необходимо позаботиться, чтобы Ваш первоклассник имел возможность поиграть игрушками, пообщаться с ровесниками. Жизнь ребёнка должна быть радостной и разнообразной.
5. В первом классе ребёнку необходимо почувствовать удовлетворение от процесса учёбы, и родители могут сыграть в этом огромную роль. Первоклассника необходимо эмоционально поддерживать, находить моменты, когда можно похвалить. Такое поведение с Вашей стороны повысит его самооценку и поможет развиваться интеллектуальным способностям.

25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

6. Объясните ребёнку, зачем нужны правила, установленные в школе, какую роль они играют в процессе учёбы.
7. Контроль со стороны родителей необходим, но он должен носить скорее дружеский характер, чем авторитарный. «Поделись, что задали на дом? Как, по-твоему, правильно выполнить это задание? Тебе моя помощь нужна?».
8. В первые дни лучше садится за уроки рядом с ребенком. Если нужно остановить его рукой: "Подожди. Давай подумаем вместе". Позже можно отодвинуться подальше. Останавливать при необходимости словом. Через месяц можно перебраться в другой конец комнаты, занимаясь своими делами, однако наблюдая за действиями ребёнка. Ещё позже ребенка можно оставить одного. Такая тактика приучает ребёнка к самостоятельности.
9. Пока Вы не убедитесь, что ребёнок относится к заданиям со всей ответственностью, необходим ежедневный контроль.
10. При приготовлении уроков письменные и устные задания лучше чередовать, начинать лучше с самых трудных. О перерывах мы уже говорили. Они просто необходимы.
11. Не думайте, что время, которое вы провели с ребёнком, выполняя задания, потеряно, и не раздражайтесь по этому поводу.
12. Если ребёнок не просит о помощи, в его занятия лучше не вмешиваться.
13. Никогда не нужно что-то делать за самого ребёнка.
14. Однако, когда ему трудно, и он просит Вас об этом, помогите ему по мере необходимости.

25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

15. К процедуре проверки домашних заданий отнеситесь с неизменным интересом. Будьте дружелюбны и справедливы. Ребёнок не должен бояться Вашей критики.
16. Не нужно постоянно напоминать юному ученику про уроки. Это должно быть его делом.
17. Неправильно ставить различные условия. Ребёнок должен делать уроки не ради чего-то, а из-за желаний учиться, получать новые знания. Так же недопустимы наказания, которые вызывают у ребёнка отвращение к школе и вообще к учёбе.
18. Никогда не оскорбляйте ребёнка.
19. Встречая ребёнка из школы, не спрашивайте про оценки. Спросите лучше: «Что сегодня произошло интересного? Что понравилось, а что нет?»
20. Старайтесь насытить среду первоклассника хорошим детским аудио. Это поможет ему в развитии грамотной речи и воображения.
21. Если вы чувствуете, что не справляетесь с какой-либо ситуацией, не стесняйтесь и обращайтесь за советом к школьному психологу или учителю.
22. Не пускайте на самотёк логопедические проблемы, с ними лучше бороться как раз в первом классе.
23. Уважайте мнение и авторитет учителя. Никогда не отзывайтесь плохо о его педагоге.
24. Для развития ребенка важно, чтобы у него были какие-то дополнительные обязанности, поручения по дому.
25. Разрешите вашему ребенку встретиться с отрицательными последствиями его же действий или бездействия. Таким образом, он будет постепенно взрослеть, становиться более сознательным.

Применяйте на практике рекомендации
"ПервоКЛАССНОГО гайда»

Мы всегда рады вам помочь

Приходите на консультации к
школьному психологу.