

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Мой ребёнок первоклашка

В каждой семье, где ребенок пошел в первый класс, начинается новый наполненный жизненными сложностями и проблемами период. Этот жизненно важный период, можно пройти «безболезненно» если соблюдать самые простые правила.

Пробуждение:

- Будьте его спокойно, без криков и упреков. Проснувшись, он должен видеть Вашу улыбку и слышать Ваш ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Тем более не стоит с утра наваливать на ребенка его вчерашние оплошности (даже если перед сном он так и не убрал на место игрушки - сейчас не время делать ему по этому поводу замечание).

Собираемся в школу:

- Не торопите его. Правильно рассчитать время, которое нужно ему на сборы в школу - это Ваша, а не его задача. И если он не успевает собраться - это Ваша вина: завтра разбудите его пораньше на столько, на сколько он "закопался" сегодня.

Завтрак:

- Покормите ребенка перед школой: даже если малыш кушает в школе, до школьного завтрака пройдет несколько уроков, и не дело, если на них ребенок будет думать о бутерброде с маслом, а не о таблице умножения.

Идем в школу:

- Сделайте так, чтобы Ваш ребенок ходил в школу и из школы в сопровождении взрослых или надежных старших товарищей; предупредите учителя и воспитателя, что детей ни при каких обстоятельствах не могут встречать и отвозить домой посторонние люди, в том числе женщины!

Прощаемся:

- Прощаясь с ребенком, не нагружайте его фразами "смотри, не балуйся", "веди себя хорошо", "смотри, чтобы сегодня не было плохих отметок" и т.п. Гораздо полезнее на прощанье пожелать малышу удачи, подбодрить, найти хоть пару ласковых слов - ведь у него впереди трудный день.

Забираем ребенка из школы:

- При встрече ребенка из школы, забудьте фразы типа: "Что ты сегодня получил?", "Как успехи в школе" или, еще хуже, ироничные высказывания вроде: "Ну как, сегодня без двоек?", "Ну, двоечник, как

успехи?". Встречайте малыша спокойно, не обрушивая на него тысячу вопросов, дайте ему расслабиться (вспомните, как Вы сами себя чувствуете после тяжелого рабочего дня и многочасового общения с людьми). Но если ребенок чересчур возбужден и сам жаждет сходу поделиться чем-то, едва вернувшись со школы - не откладывайте разговор на потом, выслушайте его - это не займет много времени. Подумайте о том, как иногда Вам самим важно, чтобы Вас кто-нибудь выслушал.

- Если Вы видите, что ребенок огорчен и молчит - не допытывайтесь, пусть успокоится. Тогда и расскажет все сам. А нет - осторожно поинтересуйтесь потом сами. Но не пытайтесь удовлетворить свое любопытство сию минуту. Уважайте чувства ребенка.

Связь с учителем:

- Регулярно беседуйте с учителем Вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
- Интересуйтесь успехами ребенка у учителя, не в присутствии малыша! А, выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку «взбучку». Для того чтобы делать какие-либо выводы, нужно выслушать обе стороны. Учителя иногда бывают субъективны – они тоже люди и не застрахованы от предвзятого отношения к своим ученикам.
- Оставьте свой телефон (лучше и личный и рабочий) классному руководителю, чтобы с Вами могли легко и быстро связаться.

Делаем домашнее задание:

- Не требуйте от ребенка, чтобы он сразу после школы сидел за уроки. Перерыв в 2-3 часа ему просто необходим. А еще лучше, если Ваш первоклашка поспит полтора часика - это лучший способ восстановить умственные силы. Помните, что лучшее время, для приготовления уроков - с 15 до 17 часов.
- Не заставляйте его делать все уроки в один присест. После 15-20 минут занятий лучше делать 10-15-минутные "переменки", и лучше, если они будут подвижными.
- Не сидите над душой, когда ребенок делает домашнее задание. Дайте ему возможность работать самостоятельно. Но уж если нужна Ваша помощь - наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("не волнуйся, все получится", "давай разберемся вместе", "я тебе помогу") и похвала, даже если у него не очень-то получается, жизненно необходимы. Иначе быстро отобьете у ребенка охоту просить Вас о помощи в будущем.
- Не торгуйтесь: "Если ты сделаешь, то...". Это порочная практика - у ребенка выработается неверное представление о цели его учебы, и он может начать думать, что участь, делает тебе одолжение, за которое Вы ему "платите" игрушками, сладостями или возможностью делать то, что ему хочется. Кроме того, условие, которое Вы ставите ему, может неожиданно оказаться невыполнимым вне зависимости от ребенка, и Вы окажетесь в сложной ситуации - либо быть последовательной до

конца, и тем самым несправедливой по отношению к ребенку, либо нарушить свое "родительское слово".

Общение с ребенком:

- Хотя бы полчаса в день посвятите только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телефонные звонки, телевизор и общение с другими членами семьи. Пусть в этот момент он поймет, что для вас нет ничего важнее его дел, его забот, радостей и неудач. Да, конечно он уже взрослый и уже ходит в школу, но это всё тот же ваш ребенок, который хочет тепла и ласки, ту родительскую любовь, которую он получал и раньше и даже больше.
- Желательно, выработайте единую тактику общения с первоклассником всех взрослых в семье. А свои разногласия по поводу того, что "педагогично", а что нет - решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, школьным психологом, почитайте соответствующую литературу. Не надо думать, что все решится само собой. Изобретать велосипед, конечно, не возбраняется, но жизнь ребенка не самый подходящий полигон для экспериментов.

Плохая оценка?

- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений, например: «Ты на полчаса можешь больше посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше – за плохие». Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

Особенности адаптации:

- Помните, что в течение учебного года есть "критические" периоды, когда учиться становится сложнее, ребенок быстро утомляется у него снижена работоспособность. Для первоклашки это: первые 4-6 недель (и 3-4 недели для учеников 2-4-х классов), затем - конец 2-й четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул I середина третьей четверти. В эти периоды нужно быть особенно внимательной к состоянию ребенка.

Ложимся спать:

- Учтите, что даже "совсем большие" дети (как часто можно слышать в обращении к 7-8-летним: "ты уже большой!") любят сказку на ночь, песенку или ласковое поглаживание. Все это успокаивает малыша. Помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не напоминать ему перед сном о неприятностях, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и в ваших руках сделать все, чтобы он был

спокойным, добрым и радостным. Поверьте, можно прожить его без того, чтобы читать ребенку нотации.

Общие рекомендации:

- 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. 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.
- Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.