

## Родителям первоклассников

Уважаемые родители!

Ваши дети переступили порог школы. Им предстоит привыкать к новым условиям своего существования, к перемене режимных моментов, к необходимости выполнения тех требований, которые им предъявляют взрослые, к сотрудничеству с новым коллективом взрослых и сверстников.

— Как вы считаете, легко ли им самостоятельно справиться со всем этим?

— Можем ли мы (а возможно, и обязаны), взрослые, им помочь?

— Не кажется ли вам порой, что и мы сами иногда оказываемся в тупике: что делать?

Каждый из вас абсолютно все готов сделать для своего ребёнка, но что именно, как это сделать педагогически оправданно? Наверное, нам вместе стоит сегодня об этом подумать, поразмышлять, чтобы осталось как можно меньше вопросов и «белых пятен» на пути адаптации детей к школе.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально – психологическом, так и в физиологическом плане. Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется учёбе, школе, школьным делам и заботам, которые требуют максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Приспособление (адаптация) ребёнка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем. Сложность приспособления, высокая «цена», которую «платит» организм ребёнка, определяют необходимость тщательного учёта всех факторов, способствующих адаптации ребёнка к школе и, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться. Мы, взрослые, должны хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье каждого ребёнка.

Значительная часть детей (50 – 60 %) адаптируется в течении 2 – 3 месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Им трудно выполнять все требования правил поведения, но к концу октября они

полностью осваиваются и с новым статусом: “я уже ученик”, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Второй группе детей (около 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, слезами и обидами реагируют на замечания. Они также испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа детей встречается в каждом классе (примерно 14 %). Это такие дети, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной адаптации, примерно до 1 года; кроме того, они не усваивают учебную программу, на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: “мешают работать в классе”, “третируют детей”.

Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учащимися, учителем.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

Состояние здоровья – один из основных факторов влияющих на длительность и успешность процесса адаптации. Легче всего адаптация протекает у здоровых детей, тяжелее всего у детей с хроническими заболеваниями, черепно-мозговыми травмами, неблагоприятным периодом новорожденности, расстройствами нервно-психической сферы. У таких детей в период адаптации наблюдаются снижение массы тела, усталость, вялость, сонливость или, наоборот, двигательное беспокойство, раздражительность; наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. У части детей отмечаются негативные формы поведения. Плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика, разобраться в причинах трудной адаптации.

Факторы, влияющие на успешность процесса адаптации к школе:  
достаточный уровень интеллектуального развития, хорошая память, высокий уровень произвольного внимания, воля и другие качества;

возраст начала систематического обучения – 6,5 лет;

рациональная организация учебных занятий (4 урока по 35 минут, 20-ти минутные перемены), рациональный режим дня (регламентированное время подготовки домашних заданий; достаточный отдых на свежем воздухе, полноценное питание, достаточный по продолжительности сон).

Какие советы можно дать родителям первоклассников?

Дорогие родители!

1. Утром будите ребенка спокойно, с улыбкой.
2. Не торопите его, ведь умение рассчитывать время — задача родителей.
3. Не отправляйте ученика в школу, если он не позавтракал.
4. Забирая первоклассника из школы, не спрашивайте его о том, что он сегодня получил. Спрашивайте, что нового он узнал.
5. Если малыш огорчен — ни о чем его не спрашивайте. Пусть он успокоится и расскажет все сам.
6. Не торопитесь наказывать своего сына или дочь, особенно при учителе.
7. После школы необходимо 2-3 часа отдыха, желателен сон, прогулки на свежем воздухе. Лучшее время для дополнительных занятий — 15-17 часов. Это должно быть рисование, чтение книг, лепка. И помните, уважаемые родители, вы должны хотя бы 30 минут в день принадлежать ребенку!

### **Преодоление утомления и ранней усталости**

Это очень серьезная проблема, на которую родители зачастую не обращают внимание. Если ребенок утомлен, то изменяется его поведение. Он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается. Происходит изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Дети часто жалуются на усталость: у некоторых процесс торможения при утомлении столь силен, что они могут заснуть.

Преодоление ранней усталости — задача сложная, и решение ее должно быть комплексным. От родителей требуется, в первую очередь, правильная организация труда и отдыха ребенка. Поэтому необходимо соблюдать следующие **п р а в и л а**:

— лучшим отдыхом от любого вида работы является смена вида деятельности (с интеллектуальной на физическую и наоборот). Поэтому во время занятий через 20-25 минут необходимо делать перерыв — физкультурную паузу (5-10 минут);

— физические упражнения, выполняемые во время перерыва, должны быть направлены на активизацию позвоночных и глазных мышц, а также рекомендуется легкий массаж головы и дыхательные упражнения;

— рабочее место ученика должно быть чистым, уютным и удобным, должен поддерживаться нормальный световой режим, температура воздуха 18-19°C тепла, исключаются отвлекающие факторы;

— важным моментом является одобрение деятельности ученика, постарайтесь радоваться каждой малейшей удаче вашего ребенка.

### **Заповеди для мамы и папы первоклассника**

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть

логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.