

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Поддерживайте в ребенке 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. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.

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

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

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

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.

Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

### **Рекомендации родителям первоклассников по адаптации**

- Испытывать уважение к ребенку как к личности.
- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.
- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.
- Поощрять успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.
- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.
- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживаться режима дня.
- Перенести на субботу просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.
- Во время тренировочного задания (не более 30 минут) проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило «Успеваем»: «Делай все скорее сам,

не смотри по сторонам,  
Делом занимайся,  
а не отвлекайся!»

- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).
- Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения.
- Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).
- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.
- За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15 – 20 минут.
- Перед сном предложить ребенку принять ванну с водой комфортной температуры, при этом следить за тем, чтобы он закрыл глаза и лежал не двигаясь.
- Для снятия возбуждения перед сном можно использовать арома-лампу с маслом лаванды (2 -3 капли).
- Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый.
- Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты – утреннюю гимнастику под музыку.
- Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.
- В период риска заболевания ОРВИ давать в виде добавки к супам чеснок и зеленый лук.

### **Советы родителям по адаптации первоклассников к школе.**

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом...  
как если бы от этого зависела Ваша жизнь.

Л.Кьюби.

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной как для родителей, так и для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель, и воспитатель, а также родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь.

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там

нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе.

Адаптация - привыкание, “вписывание” ребенка в какую – то среду.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышом освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Давайте попробуем дать друг другу родительский совет по развитию интереса и желания к учению.

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.

Совет второй: ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации.

Совет третий: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Помните: Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Спасибо вам уважаемые родители, будьте счастливы, радуйтесь жизнью!

### **«Первый раз в первый класс». Советы для родителей по адаптации первоклассников.**

Будьте сами и человеком, и младенцем,

для того, чтобы учить ребёнка.

Владимир Одоевский

Первачки. Первоклашки.

Сегодня я начинаю свой 29 учебный год. Начинаю этот учебный год, набрав 1 класс. Кто они - мои будущие ученики? Чему смогу я их научить? Чему они научат меня? Главная моя задача, как первого учителя, в первые дни пребывания ребенка в школе

– полюбить каждого малыша, как своего родного, чтобы каждый ребенок смог увидеть во мне «маму», чтобы в классе он чувствовал себя, как в своем доме.

И каждый раз, когда я встречаю первоклашек первого сентября, обязательно обращаю внимание на состояние их родителей. Для детей 1 сентября — первый звонок - это праздник, для родителей - волнения, надежды, связанные с первыми оценками, первыми шагами по пути к знаниям. И я понимаю их тревоги, потому что, начало обучения ребенка в первом классе - сложный и ответственный этап в его жизни, ведь происходит очень много изменений. Это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется социальная позиция: был ребенком, теперь стал школьником, меняется социальный институт обучения и воспитания: не сад или бабушка, а школа, где учебная деятельность становится ведущей, обязательной социально значимой и оцениваемой, такой, что расширяет права и обязанности ребенка, его связи с окружающей средой. Первоклассник - это начало общественной жизни человека как субъекта деятельности. Со вступлением в первый класс меняется жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам.

Адаптация ребенка к школе происходит не сразу. Не день и не неделю нужно для того, чтобы привыкнуть к школе по-настоящему. Это достаточно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Один ребёнок все уроки радуется чему – то; другой решил, что под партой ему будет спокойней. А эта девочка с утра как начинает плакать, так до конца уроков не прекращает это занятие. Лёня с первого дня решил построить меня и показать, кто в доме хозяин – говорит не переставая на всех уроках – кто он такой, как надо мне, учителю, себя вести с ним, чтобы ему в школе понравилось. Одним словом – каждый ребёнок - индивидуальность. К каждому нужно найти подход, выкроить время, чтобы поговорить, успокоить, направить и сделать так, чтобы каждому ребенку было комфортно учиться и находиться в новом коллективе, а ведь впереди еще 11 лет. Но всем, безусловно всем, в первые дни нелегко: все мы - и они (мои первачки), и я, «пробуем» друг друга на совместимость, приглядываемся, делаем первые шаги в новой жизни под названием школа. Только через 5-6 недель постепенно повышаются и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, у детей моих проходят напряжение и тревожность. Привыкание к новым условиям жизни может иметь разное течение.

Бесспорно, первоклассники, посещавшие дошкольные учебные заведения, значительно легче адаптируются к школе, чем дети, которые находились дома, и не привыкли к длительному пребыванию в детском коллективе – как принято сейчас говорить к социуму, определенному установившемуся режиму. Легче проходит период приспособления, адаптации к школе и лучше справляются с умственными и физическими нагрузками здоровые дети, но, к сожалению, сегодня лишь половина детей идут в школу здоровыми. Остальные имеют разнообразные нарушения в состоянии здоровья. Поэтому, понятно, почему процесс адаптации проходит с определенными осложнениями и затягивается на длительный срок.

Начиная с первых недель обучения в 1 классе, дети постепенно отдаляются от родителей, хотя постоянно испытывают потребность в поддержке и помощи взрослого человека. Отношения с родителями, состав семьи и взаимоотношения между ее членами имеют значительное влияние на ученика. С поступлением ребенка в первый класс у родителей появляется новый статус - родители первоклассника, а соответственно и те проблемы, которые решают родители совместно с ребенком, и те радости успеха, переживаемые совместно. Часто в разговоре с родителями учащихся 1 класса приходится слышать: «Мы пошли в первый класс ...», «Нам задавали выучить стихотворение ...», «Мы не успели сделать домашнее задание ...» и т.д. Использование местоимений «мы», «нам» свидетельствует о том, что все вопросы школьной жизни является для родителей общими. Переживаются вместе и первые школьные трудности - адаптация ребенка к обучению в школе. Как помочь их преодолеть? Как найти общий язык с учителем и одноклассниками?

Что сделать для того, чтобы первоклассник не потерял интерес к учебе? На эти и другие вопросы я попытаюсь ответить, собрав в единое целое определенные советы для родителей первоклассников.

Начнем с раскрытия первой проблемы - в чем заключается сущность понятия «адаптация к школе». Согласно педагогическим словарям, адаптация - это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского учебного заведения и семьи в дошкольном детстве. В психолого-педагогических исследованиях определяются и характеризуются три уровня адаптации с целью определения уровня, на котором находится ваш ребенок. Вот их содержание и основные показатели.

### **Высокий уровень адаптации.**

Первоклассник положительно относится к школе:

- правила и требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом, решает сложные задачи, вежливый, внимательно выслушивает указания, объяснения учителя;
- поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля; обнаруживает высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, имеет в классе положительный статус.

### **Средний уровень адаптации.**

Первоклассник положительно относится к школе:

- посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его довольно подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание программы по всем предметам, самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении задач, поручений, указаний учителя, одновременно требует контроля со стороны взрослого;
- сосредоточенным бывает только тогда, когда делает что-то интересное для себя, почти всегда готовится к урокам и выполняет домашние задания;
- поручения выполняет добросовестно;
- дружит с одноклассниками.

### **Низкий уровень адаптации.**

Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе:

- часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно;
- самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса;
- к урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний и побуждений как со стороны учителя, так и со стороны родителей;
- не может сохранять внимание при наличии длительных пауз для отдыха, для понимания нового материала и решения.
- решение задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей;
- поручения выполняет под контролем и без особого желания;
- пассивный, близких друзей нет, знает имена и фамилии лишь части одноклассников.

Понятно, что достаточно тесная причинно-следственная связь между уровнем адаптации школьника и системой тех факторов, условий, в которых он воспитывался.

Ученики, которым труднее адаптироваться к школе, требуют особого внимания и индивидуальной поддержки как со стороны учителя, так и родителей. Чтобы ученику 1

класса легче училось, легче было помогать в этом, вот советы для родителей по адаптации первоклассников.

Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям

Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.

Следует покормить ребенка завтраком, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая со школы, не забрасывайте вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Сегодня без плохих оценок?». Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если маленький школьник чем-то расстроен, не допытывайте причину. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.

Помогите ребенку успешно социально адаптироваться в школе, преодолев и привыкнув к новым формам человеческих отношений.

Ребенок в начальных классах должно быть настойчивым. Родителям стоит поощрять его стремление к успеху, незаметно и ненавязчиво помогая. По мере своего развития и зрелости, дети приучаются логически мыслить, привыкают глубоко понимать тему, находить ее разъяснения, приучаются критически осмысливать прочитанное или увиденное. В течение этого периода родители должны воздерживаться от авторитарного отношения к ребенку, а их отношения должны строиться на диалогах - как равный с равным.

В условиях современной жизни первоклассников необходимо приучать самостоятельно каждый вечер мыться в ванне или под душем теплой водой с мылом. Голову надо мыть еженедельно шампунем. Ребенку ежедневно желательно было бы добавлять в блюда кукурузное масло, которое содержит витамин F, недостаток которого приводит к выпадению волос и возникновению дерматозов.

Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (радио, телевизор, магнитофон). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы.

Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Никогда не торгуйтесь, говоря: «Если сделаешь хорошо уроки, я дам тебе ...». Ребенок может неправильно понять цель обучения, он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Придя из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Не заставляйте его сразу же садиться за уроки. По мнению психологов, лучшее время для обучения - с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Приучите первоклассника заниматься именно в это время. Помните, что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия. Посвящайте своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он чувствовал, что вы его любите и цените. Не забывайте, что первоклассники - это еще маленькие дети, которые любят поиграть, послушать сказку или колыбельную на ночь, или чтобы их просто

подержали на руках. Все это поможет снять напряжение, чувствовать себя спокойно и уверенно.

Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой. Учебники и тетради носить в ранце за спиной, чтобы предотвратить развитие сколиоза.

Родители закрепляют и совершенствуют у семилетнего ребенка элементарные гигиенические навыки, которые он получил за семь лет своей жизни. Они должны следить, чтобы школьная одежда после школы была тщательно развешена, ботинки или туфли почищены, воротничок и манжеты рубашки - чистые.

Не каждый ребенок, достигший школьного возраста, умеет правильно сидеть или лежать, а это приводит к неправильному формированию скелета. Поэтому на кровать необходимо класть жесткий матрас без мягких и тяжелых подушек.

Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.

Родители должны организовывать выполнение домашних заданий так, чтобы последние у детей занимали меньше времени. Неправы те родители, которые заставляют детей после уроков в школе, часами заниматься музыкой, шахматами, или чем-то другим в четырех стенах без свежего воздуха. Дети-отличники с бледным лицом и слабым здоровьем вряд ли будут счастливы в жизни. Врачи, родители, учителя отмечают, что дети подрастают или летом, или после каникул, проведенных в горах, даже зимой. Солнце, воздух, вода, ультрафиолетовые лучи играют большую роль в физическом развитии ребенка.

Итак, здоровье ребенка зависит от влияния целого комплекса разнообразных факторов, которые в значительной степени обуславливают и определяют адаптацию ребенка к окружающей среде, его физическое и интеллектуальное развитие в такой ответственный период жизни - как начало обучения в школе. Помните об этом!

Я надеюсь, приведенные советы помогут вашему ребенку легко адаптироваться к обучению в 1 классе, а школа станет тем местом, где он будет воспринят таким, какой он есть со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами и большими и малыми событиями в школьной жизни.

**Удачи тебе, первоклассник!**

**Удачи, терпения Вам, родители первоклассников!**

### **Советы матерям**

1. Ваш ребёнок лучший в мире, т.е. такой же хороший, как и все остальные дети.
2. Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей, при детях, во имя детей – никого, и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным, добрым и обходительным.
3. Не пугайте ребёнка необходимостью читать, и может быть, он полюбит книги.
4. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.
5. Разрешайте ребёнку голодать от завтрака до обеда, это его сделает здоровым и весёлым.
6. Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.

7. Чаще веселитесь, пойте красивые песни, приголубливайте своих детей, делайте вместе с ними что-нибудь, не ленитесь отдавать им частицу своей души, и у вас всё получится.

8. Не мучайся, если что не можешь сделать для своего ребёнка, но мучайся, если можешь, но не делаешь.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным, и взрослым. Общась с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который ещё пока с тобой! Если ребёнок много видел, много понял, во много поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот есть человек!

### **Советы родителям**

Проводя с ребёнком развивающие занятия, необходимо знать, какие способности и навыки должны формироваться у ребёнка в процессе учёбы наиболее ярко. Именно они характеризуют уровень развития школьника. Их яркое проявление – характерный симптом общей одарённости ребёнка. Ниже приводится список этих качеств.

Познавательные способности и навыки:

1. Владение большим объёмом информации.
2. Богатый словарный запас.
3. Перенос усвоенного на новый материал.
4. Установление причинно – следственных связей.
5. Умение делать выводы.
6. Умение интегрировать и синтезировать информацию.
7. Участие в решении сложных проблем.
8. Организация информации.
9. Умение улавливать сложные идеи.
10. Умение наблюдать тонкие различия.
11. Чувствительность к противоречиям.
12. Использование альтернативных путей поиска информации.
13. Анализ ситуации.
14. Умение оценивать как сам процесс, так и результат.



15. Умение предвидеть последствия.
16. Умение рассуждать.
17. Построение гипотез.
18. Применение идей на практике.
19. Способность к преобразованиям.
20. Критичность в мышлении.
21. Высокая любознательность.

Перечисленные характеристики можно использовать для ориентировочной оценки развития ребенка. В самой упрощенной форме отметьте галочкой позиции, которые наличествуют у ребёнка. Посчитайте количество "галочек". Это и будет показателем его развития. Чем больше "галочек", тем более развит ребёнок.

### **Памятка родителям первоклассников НЕСКОЛЬКО КОРОТКИХ ПРАВИЛ**

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

#### **ПРАВИЛО 1.**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем может начаться невроз. Поэтому, если занятия спортом и музыкой кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

#### **ПРАВИЛО 2.**

Помните, что ребенок 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 другие 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 учебы 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 подружиться, а кто-то и 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 ребенок потеряет веру в себя.

#### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка 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 ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой.
- Всегда выполняйте свои обещания, данные ребенку.
- Признавайте право ребенка на ошибки.
- Помните, ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Иногда попробуйте ставить себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

#### **УЧИМСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**

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.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Школа – это служба, на которую ходит ребенок. Вот и относитесь к ней, как к работе. Ваши отношения с ребенком не должны портиться из-за неудач на его «работе». Постарайтесь не раздражаться на своего ребенка, а поддержите его в этот сложный период – будьте ему хорошим другом!!!

### Кризис 7 лет

В ходе своего развития человек переживает несколько сложных моментов при переходе от одного возрастного этапа к другому. Одним из таких моментов выступает кризис семи лет. Кризис семи лет является связующим звеном между дошкольным и школьным возрастом. Основными признаками этого кризиса можно назвать следующие:

- Ребенок перестает быть непосредственным, как раньше.
- Ребенок начинает «манерничать»: кого-то из себя изображать, что-то скрывать.
- Появляется симптом «горькой конфеты»: ребенку может быть плохо, но он старается этого не показывать.

Для того, чтобы помочь ребенку этот этап преодолеть, родителям необходимо обратить внимание на следующее:

1. Прежде всего нужно помнить, что кризисы - это временные явления, они проходят, их просто нужно пережить, как любые детские болезни.
2. Причина острого протекания кризиса - несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
3. Измените, свое отношение к ребенку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
5. Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте его к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
6. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!