

Советы психолога родителям первоклассника в период адаптации к школе

педагог-психолог Регионального
социопсихологического центра
Лоткова Е.В.

Совет 1. Помогите первокласснику привыкнуть к новому режиму жизни. Постарайтесь научить ребенка засыпать в одно и то же время. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне (не менее 11 часов). Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Перед сном учите ребенка собирать портфель на завтра, готовить одежду. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

Совет 2. Не торопите, умение рассчитать время – ваша задача.

Совет 3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

Совет 4. Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.

Совет 5. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым. В течение дня хотя бы 30 мин. принадлежите только ребёнку (уроки сюда не входят), не отвлекаясь на телевизор и др.

Совет 6. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Интересуясь, как прошел день, задавайте вопрос не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?» и т.д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.

Совет 7. Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни.

Совет 8. Учите ребенка адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом.

Совет 9. Помогите ребенку наладить общение с одноклассниками. Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Старайтесь не пропускать совместных классных мероприятий.

Совет 10. Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Совет 11. Не занижайте авторитет учителя в глазах ребенка. Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.

Совет 12. Уделяйте большое внимание занятиям, развивающим и укрепляющим мелкие мышцы рук: лепке, рисованию, работе с ножницами, играм с конструкторами и мозаиками различного типа. Они способствуют также, и развитию мышления ребенка, и в дальнейшем, формированию у него хорошего почерка. С этой же целью, полезно использовать и подручные средства:

можно отделять горох от фасоли,

сортировать пуговицы,

нанизывать бусы,

развязывать узелки,
застегивать и расстегивать пуговицы;
разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь;
конструировать из бумаги («оригами»),
шить, вышивать, вязать;
рисовать узоры по клеточкам в тетради;
заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина);
хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе;
делать пальчиковую гимнастику.

Совет 13. Не заставляйте ребёнка делать все уроки в один присест, после 15-20 мин. работы делайте 5-минутный перерыв активного отдыха (прыжки, приседания, наклоны и т.п.)

Совет 14. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Найдите за что похвалить!

Совет 15. Не ставьте ребёнку условий, не обещайте наград за оценки. Внушите ему, что он учится для себя!

Совет 16. При проверке домашнего задания не внушайте страх перед вашей критикой. Не кричите, не раздражайтесь, **не оскорбляйте**. Ребёнок не должен бояться ошибиться. Без ошибок ничему не научишься.

Совет 17. Не заставляйте переписывать плохо выполненную классную работу. Лучше предложите проверить и исправить ошибки (с объяснением правильного варианта).

Совет 18. Помните, сбор портфеля – дело ученика! Научите его это делать и не выполняйте за ребёнка то, что он может сам!

Совет 19. Перед сном не вспоминайте неприятностей, не выясняйте отношений. Лучше погладьте ребёнка, спойте песенку, почитайте сказку.

Совет 20. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными!