



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Первый раз в первый класс: советы родителям

Первое сентября – первый школьный звонок и начало учебного года – можно считать переломным в жизни каждого ребёнка. Это волнительный день, как для самих первоклашек, так и для их родителей. От того, насколько благополучно ребёнок адаптируется к школьным, новым для него условиям, зависит, как комфортно ему будет учиться следующие одиннадцать лет.

Рекомендации родителям первоклашек в период адаптации

Создание мотивации учиться. От неё зависит, с каким желанием ребёнок будет идти в школу. Любые попытки первоклассника познать что-то новое, не зависимо от результата, родители должны приветствовать и поддерживать.

Каждый ребёнок индивидуален, поэтому ни в коем случае не следует сравнивать успехи своего маленького ученика с успехами других детей и приводить кого-то ему в пример. Лучше сравнивать его достижения «сегодня» с теми, какие были «вчера». Этим вы поможете ребёнку поддержать самооценку, справиться со страхами перед учёбой и повысить мотивацию учиться.

Объясните правила и нормы, которым нужно следовать в школе. Поддерживайте своего первоклассника во всех школьных трудностях и дайте ему осознать, что каждый имеет право на ошибку.

У вашего маленького ученика появляется новый авторитет – учительница. Не ревнуйте и уважайте мнение ребёнка о ней. В его присутствии не допускайте никакой критики в адрес школы, программы обучения и учителя.

Пусть день первоклашки начинается с вашей улыбки и ласковых слов. Будите его спокойно, не дёргайте, не укоряйте за оплошности, даже, если «вчера предупреждали...».

Не торопитесь и не подгоняйте. Ваша задача – правильно рассчитать время, и если это плохо удаётся, то не перекладывайте ответственность за это на ребенка.

Даже, если в школе предусмотрено питание, обязательно покормите ребёнка завтраком. Полноценный завтрак – залог хорошего настроения и начала успешного дня.

Никогда не прощайтесь с ребёнком «предупреждая» и «требуя»: «Веди себя хорошо и чтоб без замечаний!», «Смотри, чтоб без двоек, - иначе папа рассердится!». Лучше пожелайте ребёнку доброго дня и не поскупитесь на приятные слова – это показатель вашей поддержки в течение учебного дня.

Сразу после учебного дня не следует торопить ребёнка садиться за выполнение домашнего задания. Дайте ему возможность часа два отдохнуть, чтоб восстановить силы. При желании, пусть ребёнок поспит часа полтора.

Помогите ребёнку сформировать умение организовывать своё рабочее место, своевременно приступать к выполнению домашнего задания и поддерживать порядок в ходе процесса его выполнения.

Приступив к выполнению уроков, следите за сменой его деятельности. Концентрация внимания у детей не превышает 15-20 минут. Это время на выполнение задания, затем следует сделать необходимый 15-ти минутный отдых. Желательно, чтоб он был подвижным или игровым.

Во время выполнения домашнего задания не сидите над душой у маленького школьника, - дайте ему возможность заниматься самостоятельно. Не кричите, не критикуйте за неправильно написанный крючок, не заставляйте по несколько раз переписывать, не приучайте ребёнка к совместному выполнению уроков. Привыкнув, ему не захочется их делать в одиночку. Поэтому желательно сразу обозначить границы вашей помощи, постепенно их уменьшая. Однако, если ему нужна ваша помощь, спокойно объясните непонятные моменты и поддержите.

Адаптация первоклассников – сложный, но неизбежный период. Показателем того, что ребёнок полностью адаптировался к школьной среде, является его удовлетворённость взаимоотношениями с одноклассниками и учителем.

Будьте рядом со своим маленьким учеником, поддерживайте его в начинании школьной жизни и тогда он полностью освоится в ней, найдёт новых друзей и будет радовать вас своими успехами!

