

Рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе

Чтобы обучать и воспитывать ребенка, мало представлять себе чему вы хотите научить его. Необходимо вникнуть в душевный мир ребенка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Здесь трудно дать какие-либо рекомендации.

Однако чтобы уход за ребенком и его воспитание не напоминали бесцельную суету, чтобы уберечь родителей от некоторых, к сожалению, очень распространенных ошибок, предлагаем несколько советов. Прочтя их, подумайте, какие для вас и вашей семьи наиболее приемлемы. Попробуйте выполнять хотя бы их. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, уберезет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

Итак, некоторые практические рекомендации:

1. **Будите ребенка спокойно**, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
2. **Не торопите**. Умение рассчитать время - ваша задача, и если плохо удастся, то это не вина ребенка.
3. **Не отправляйте ребенка в школу без завтрака**, до школьного завтрака ему придется много поработать.
4. **Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая**: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него трудный день.
5. **Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?»** Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
6. **Если видите, что ребенок огорчен**, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. **После школы не торопитесь садиться за уроки**, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
8. **Не заставляйте делать все уроки в один присест**, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 - минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.

9. **Во время приготовления уроков не сидите над душой**, дайте возможность ребенку работать самому, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка: «Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!», похвала (даже если очень получается) необходимы.

10. **В общении с ребенком старайтесь избегать условий**: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

11. **Найдите (попытайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса**, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

12. **Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком**, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

13. **Помните, что в течение учебного года есть критические периоды**, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), середина второго триместра (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

14. **Будьте внимательны к жалобам ребенка** на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

15. **Учтите, что даже «совсем большие» дети** (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 -летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.д.

Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.