

## **Общие рекомендации для родителей будущих первоклассников**

1. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок, поскольку начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей.
2. Если занятия музыкой и спортом кажутся Вам необходимой частью воспитания Вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.
3. Через каждые 10-15 минут занятий ребенку необходимо прерываться и получить физическую разрядку.
4. Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы, или таким, как вы хотите. Помогите ему стать не вами, а собой.
5. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него делаете.
6. Не вымещаете на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.
7. Не унижайте!
8. Умейте любить чужого ребенка, никогда не делайте чужому ребёнку то, что не хотели бы, чтобы другие делали вашему.
9. Любите своего ребенка любым: талантливым и не очень, удачливым и невезучим. Спрашивайте ребенка каждый день о школе: "что понравилось, чему научился, с кем играл?" (вместо: "Что получил? Тебя ругали?")
10. Хвалите ребёнка, но за дело: "У тебя замечательно получилось..., ты аккуратно написал..., ты вовремя..., замечательно, что... Чтобы ребенок знал, как быть хорошим. (Вместо односложных: Молодец! Умница!) Говорите чаще ребёнку, что Вы его любите. И когда он хорошо себя ведет и когда плохо. Только после этого можете наказывать. (Я тебя очень люблю, но ты сегодня (ведешь себя плохо, мешаешь мне, разбил, разлил, кричишь и т.д., поэтому будешь наказан).

### **Навыки первоклассника**

К моменту поступления в школу, дети должны уметь самостоятельно:

мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;

умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;

причёсываться (своей расчёской);

мыть ноги перед сном тёплой водой;

утром и вечером чистить зубы;

при приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;

пользоваться носовым платком;

быстро одеться, раздеться, убрать постель;

содержать в чистоте и порядке игрушки и книги;

содержать в чистоте и порядке одежду и обувь;

при входе в помещение вытирать обувь;

переодеваться в домашнюю одежду и обувь;

при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.

## **Рекомендации родителям будущих первоклассников**

### ***Уважаемые родители!***

Ваш ребенок идет в школу. Сколько новых забот, тревог, переживаний, связанных с этим событием, и у вас, и у ваших детей.

Начало обучения в школе - один из наиболее важных, но в то же время, и сложных моментов в жизни детей, как в социальном, психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности ребенка, но и изменение его социального статуса, появление новых контактов, зарождение новых взаимоотношений, появление новых обязанностей. Это определенный период взросления ребенка. Вся жизнь ребенка начинает подчиняться законам учебной деятельности.

Привыкание ребенка к школе, к новым условиям жизнедеятельности происходит не сразу. Не день и не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, называемый в психологии адаптационным периодом.

Ученые-психологи в настоящий момент выявили, что адаптационный период детей 6-7 лет длится до 8 недель. В соответствии с этим появляются особенные режимные моменты обучения первоклассников, о которых мы поговорим чуть позже. Как отмечено психологами, адаптация домашних детей, не посещавших детский сад, длится больше, чем у садовских детей. Так же медлительные, малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе.

Но опаснее, если процесс адаптации нарушается или слишком затягивается. Тогда наступает процесс дезадаптации, что ведет к затруднениям в обучении, нервным расстройствам, появлению тревожности у детей, плохому самочувствию, возникновению конфликтов.

Главные причины дезадаптации - отсутствие единства требований со стороны семьи и школы, негативное отношение родителей к школе и учителю, равнодушие к успехам и трудностям ребенка, ограниченность в общении.

Известный афоризм: «Лучше зажечь свечу, чем всю жизнь проклинать темноту». Как будет протекать процесс адаптации Вашего ребенка, во многом зависит от Вас.

### ***Особенности адаптации первоклассников***

Психологи выделяют три группы факторов, влияющих на успешность адаптации первоклассников.

#### **1 группа - физиологические условия адаптации:**

- режим дня первоклассника,
- создание условий для двигательной активности в школе и дома,
- организация рабочего места ребенка в школе и дома,
- предупреждение нарушения зрения и осанки,
- развитие мелкой моторики,
- организация правильного питания в школе и дома,
- наблюдение за состоянием здоровья детей в школе и дома.

#### **2 группа - психологические условия адаптации:**

- создание благоприятного психологического климата в школе и дома,

- воспитание самооценки ребенка,
- интерес к успехам и трудностям ребенка со стороны учителя и родителей,
- единство требований со стороны школы и семьи,
- неформальное общение родителей с ребенком после школьного дня,
- общение членов нового коллектива вне школы,
- недопустимость сарказма, насмешки к неудачам ребенка,
- исключение физических и психологических мер наказания за
- неудовлетворительные успехи в учебе,
- поощрение ребенка за малейшие успехи.

### **3 группа - социальные условия адаптации:**

- создание дома уголка школьника,
- рациональная организация досуга ребенка,
- наделение ребенка посильными обязанностями в школе и дома,
- предоставление определенной самостоятельности ребенку,
- обсуждение с ребенком правил Симона Соловейчика.

### ***Правила педагога и психолога Симона Соловейчика***

- \* Не отнимай чужого, но и своего не отдавай.
- \* Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
- \* Не дерись без причины.
- \* Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- \* Играй честно, не подводи своих товарищей.
- \* Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
- \* Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- \* Из-за отметок не плачь, будь гордым.
- \* Не спорь с учителем из-за отметок и не обижайся на него.
- \* Старайся делать все вовремя и думать о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- \* Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- \* Старайся быть аккуратным.
- \* Почаще говори: «Давай дружить! Давай играть вместе!»
- \* Помни: ты не лучше и не хуже всех –ты - это ты!

Обсуждение с ребенком данных правил позволит ему быстрее адаптироваться в новой социальной среде.