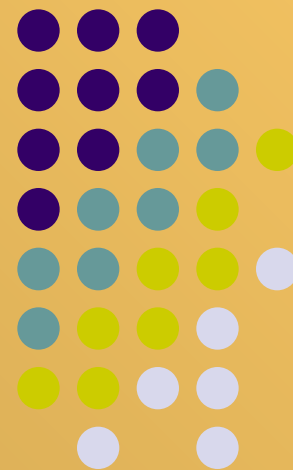


**Рекомендации  
педагога – психолога  
МОУ «СОШ №5 УИМ»  
Кузнецовой Анны Петровны**

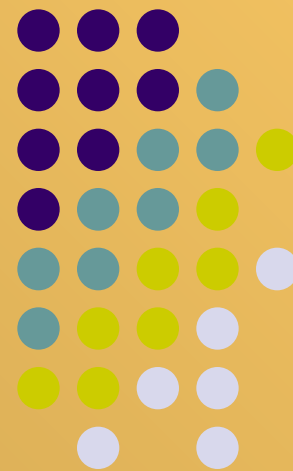
---

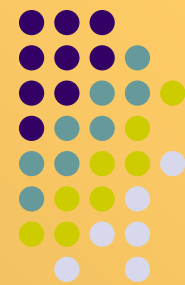


# Ваш ребенок - первоклассник!

**«Какими дети рождаются,  
это ни от кого не зависит,  
но чтобы они путем  
правильного воспитания  
сделались хорошими  
это в нашей власти».**

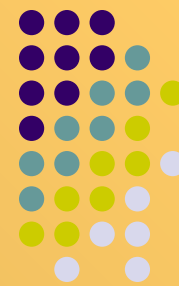
**Плутарх**



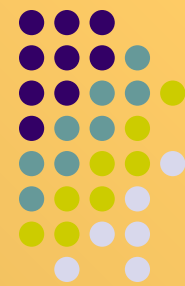


- Сегодня мне хочется обратиться к самым, пожалуй, счастливым родителям – родителям первоклассников – с такими словами: «Дорога наша жизнь, но дорожке детей нет ничего».

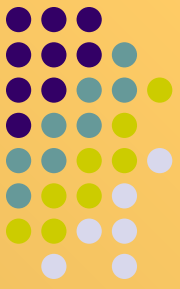
Так давайте остановимся на некоторых важных аспектах воспитания в адаптационный период.



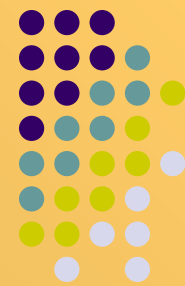
- **Условия успешности обучения в школе:** здоровье, кругозор, психологическая готовность, адекватная самооценка, познавательный мотив, желание учиться.
- **Предпосылки сформированности учебной деятельности:** ориентация на систему правил в работе, умение слушать, выполнять инструкцию взрослого, умение работать по образцу.
- **Положительную мотивацию вашему ребенку создадут:** ваше спокойное и радостное отношение к школе, отсутствие завышенных требований к успехам ребенка, оптимистичные рассказы о школе, отсутствие страха ребенка перед возможной ошибкой, развитый познавательный интерес к окружающему миру.



- Поступление в школу – это большой стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс - быстрая утомляемость. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку?

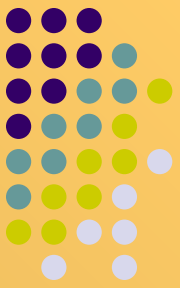


- Режим дня:
  - сон не менее 10 часов в сутки;
  - полноценное питание;
  - физические упражнения;
  - ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день;
  - хорошо восстанавливают эмоциональное состояние ребенка ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе (до 2 часов).

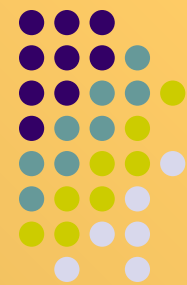


- Сегодня одна из главных задач школы – сохранение физического и психологического здоровья ребенка, и потому в целях облегчения процесса адаптации первоклассника применяется ступенчатый режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки:
  - в первой половине сентября по 3 урока, каждый по 35 минут,
  - со второй половины сентября – 4 урока по 35 каждый.

- Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них – лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребенка.

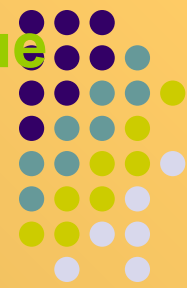






*Практические рекомендации  
родителям по адаптации  
первоклассников*

1. 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 это плохо удастся, это не вина ребенка.
3. Будьте ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
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.
5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.



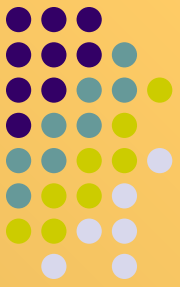


6. Если увидите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
8. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребенку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберемся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается) – необходима.
9. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...»

10. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребенку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
11. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.
12. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние.
13. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7 – 8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.



**Берегите своих детей,  
заботьтесь о них,  
учите их жить в этом сложном мире!**



С уважением, педагог - психолог школы Кузнецова Анна Петровна.

**Берегите своих детей,  
заботьтесь о них,  
учите их жить в этом сложном мире!**