# РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

# Как помочь ребенку адаптироваться в школе;

Родители всегда с волнением и нетерпением ожидают того дня, когда ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Для семилетнего малыша школа - нечто новое и пугающее одновременно, но это событие значимо не только для него: оно не менее значимо родителей будущего ученика. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от поведения родителей, и в их силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно. Родители обычно либо превращают школу в страшилку, либо представляют школу этаким парком развлечений, особенно это характерно для молодых родителей.

***Задача родителей - помочь детям составить правильное представление о школьной жизни.*** Поэтому так важно объяснить родителям те требования, которые они, родители, должны применять по отношению к ребенку: не стоит запугивать ребёнка или сулить ему лёгкие победы. Необходимо объяснить, что учёба - увлекательное, но ответственное дело, ради которого ему придётся чем-то пожертвовать.

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований. Теперь ребенок должен будет каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

**Родители ждут изменений**. Что же произойдет в реальности? Никаких волшебных изменений! И второго, и третьего, и десятого сентября он останется все тем дошкольником. Ребенок изо всех сил будет стараться соответствовать требованиям родителей, но у него это не всегда получится. И к стрессу первых школьных дней будет прибавляться боязнь не выполнить родительские наставления.

**Важно, чтобы родители понимали: невозможно стать школьником в один момент.** Должно пройти время, прежде чем малыш станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Маленький первоклассник сочетает в себе школьника и дошкольника. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник.

Родители должны предъявлять ему разумные ограничения в том, что касается учебы (понятно, что школа и домашние задания требуют все-таки школьных форм поведения и более серьезного отношения), и терпимо относиться к проявлению «дошкольничества».

Многие из сегодняшних первоклассников преуспевают в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает ему пережить значимость этого события.

В поддерживании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям. Серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка поможет первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, будет способствовать повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

Необходимо помнить, что ребенок имеет право на дошкольные формы поведения. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественно занятие для вчерашнего дошкольника.

Зачастую родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется пустой тратой времени. Как быть в ситуации ребенку, который понимает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил заниматься уже нет. Взрослые сами создают ребенку конфликтную ситуацию, разрешить которую ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть, либо мучается угрызениями совести, либо идет на конфронтацию («Все равно буду!»). Избежать такой ситуацию можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если родители активно поощряют его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что нужно не только говорить: «Какой молодец, взял книжку и читает!» но также и «Как же ты здорово умеешь играть!». Можно даже разрешить ему взять с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идут в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать? Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и пробуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться и большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Обучение в школе - это совершенно новая деятельность для ребенка. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребенку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение. Но хвалить первоклассника - это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей. Поощрение должно быть конкретным: нужно хвалить не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.

Когда ребенку говорят: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает - для него это возможно. Если же говорят: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым. Бывает и так, что порой сложно найти, за что ребенка похвалить. В этом случае нужно найти что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если родители хотят, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего, в этом самим родителям. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит от отношения к ним родителей. Если родители, говоря о школе, прежде всего, расспрашивают об оценках и бурно реагируют как на хорошие, так и на плохие, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни.

**Задумайтесь, какие вопросы чаще всего задают школьникам, когда-то задавали вам?** Когда взрослые спрашивают: «Как дела в школе? Что получил?», то тем самым показывают, что их интересуют, прежде всего, оценки. Зато вопросы «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе - учение и общение.

**Для многих детей отметка - это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки.** Поэтому оценки, которые получит ребенок, ни в коем случае не должны влиять на мнение о нем родителей и, тем более, чувства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим. Иногда нужно сказать ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что - не очень?».

Если ребенок будет болезненно переживать из-за оценок, можно помочь ему, используя слово «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если это не просто утешение взрослого, а совместное с ребенком обсуждение задания. Например, это может выглядеть так: «Задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получилось очень красивые цифры». Конечно, школьная жизнь - это не только радостные моменты. Иногда ребенок будет грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему возможность выразить негативные чувства. Если просто сказать «Не расстраивайся, что ты злишься? Как ты можешь так говорить?» – то тем самым усиливаемся стресс, и взрослый тем самым отдаляется от ребенка. Первокласснику необходимо понимание родителей. Если ребенка внимательно выслушать и признать, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то этим можно помочь ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось» – родители окажут ему необходимую эмоциональную поддержку.

**Начало обучения в школе для ребенка - это, прежде всего большие нагрузки**. Даже если ребенок ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания - все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребенка - признак переутомления. Быть родителями первоклассника действительно непросто, поэтому необходимо продумать свои принципы воспитания нужно вперед. Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. Вот тогда наступает момент, когда стоит остановиться, оглянуться: «А все ли я правильно делаю?» В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

***Ошибки семейного воспитания.***

* **Обещание больше не любить:** **«Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить»**

***Мнение родителей*:** Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают нам назло? Как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. «Мамочка больше не будет любить тебя». Как часто многие из нас произносят эту фразу!

***Совет родителям:*** Обещание больше не любить своего ребенка – одно из сильнейших средств воспитания. Однако, эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Единожды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка – ребенок будет воспринимать вас как людей лживых.

Лучше сказать: «Я буду тебя все равно любить, но твое поведение я не одобряю».

* **Безразличие: «Делай что хочешь, мне все равно»**

***Мнение родителей:*** Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то ребенку, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет взрослым.

***Совет родителям:*** Никогда не надо показывать ребенку, что вам все равно, чем он занимается. Он, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно «настоящее». Проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за проступок критика или нет. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает. Можно сказать, например, так: «Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета».

* **Слишком много строгости: «Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная»**

***Мнение родителей:*** Дети должны слушаться взрослых беспрекословно – это самый важный в воспитании принцип. Неважно, сколько ребенку - 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

***Совет родителям:*** Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и «плевать» на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. Можно сказать: «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим – почему и зачем».

* **Детей надо баловать: «Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам».**

***Мнение родителей*:** Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство – самая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасно. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

***Совет родителям:*** Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. «Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу».

* **Навязанная роль «Мой ребенок – мой лучший друг»**

***Мнение родителей:*** Ребенок – главное в нашей жизни, он такой смышленый, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как взрослый человек.

***Совет родителям:*** Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь родители главнейшие люди на свете. Дети даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

* **Больше денег – лучше воспитание**

***Мнение родителей:*** Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе позволить даже побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать. Будь у нас больше денег, мы были бы лучшими родителями.

***Совет родителям:*** Любовь не купить за деньги. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызений совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и совместный досуг для ребенка намного важнее содержимого кошелька. Если, разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас самый-самый.

* **Наполеоновские планы: «Мой ребенок будет заниматься музыкой, я не позволю ему упустить свой шанс».**

***Мнение родителей:***Многие взрослые мечтали в детстве заниматься чем-то, но у них не было возможности. И теперь главная цель мам и пап – дать детям самое лучшее образование. Неважно, если детям этого не очень – то хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

***Совет родителям*:** К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока ребенок еще маленький и слушается взрослых, но затем… Желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами – это может быть прием наркотиков, алкоголя. Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

* **Ваше настроение: «Может или нет. Это зависит от настроения».**

***Мнение родителей*:** Неприятности на работе, плохие отношения в семье, как часто взрослые «выпускают пар» на ребенка. Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом купить давно обещанную вещь, и все будет в порядке.

***Совет родителям:*** Родители должны показывать ребенку, что их радует его хорошие поступки, и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание непоколебимости ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у родителей настроение.

* **Слишком мало времени: «К сожалению, у меня совсем нет времени на тебя».**

***Мнение родителей:*** Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свободную минутку стараются проводить с детьми: они подвозят их в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

***Совет родителям:*** Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Ребенок, который все время слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) поговорите с ним, расскажите что-нибудь или почитайте книжку. Ребенку это необходимо.

# Рисунок как способ самовыражения

Предлагайте ребенку в свободное время рисовать. То, что он не выскажет словами, обязательно отразится в его рисунке.

Анализ проективных рисуночных тестов на тему «В школе», «Семья», «Чего я боюсь»указывает на затруднения в установлении дружеских, устойчивых контактов в школе, взаимоотношение в семье. В этих рисунках имеет большое значение порядок и близость расположения фигур, и особенно место ребёнка. Если ребёнок рисует себя между родителями, то это говорит о привязанности к обоим родителям, об его уверенности о том, что он защищён ими. Если один из родителей изображен ближе к ребёнку, чем другой, это говорит о выраженной привязанности к одному из родителей. Отстранение в рисунках может указывать на то, что ребёнок в действительности не может положиться на родителей как источник безопасности, авторитета и даже любви. Если ребенок рисует дома, то тревогу у родителей должно вызвать преобладание в рисунках серых и тёмных тонов, что подчёркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребёнок. А яркие, светлые и насыщенные краски, наоборот, указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Следует обратить внимание на то, КАК рисует ребёнок. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков, явные дорисовки показывают решительность и уверенность в себе. Изображение нечёткое, смазанное, большое количество отчётливых, но непересекающихся линий указывает на повышенную возбудимость, гиперактивность.

Если Вас что-то насторожило, Вы всегда можете обратиться за помощью к специалистам.

***Анкета для родителей первоклассников***

Ответьте на приведённые ниже вопросы.

Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим к вашему ребёнку.

**1**.Охотно ли идёт ребёнок в школу? - неохотно (ДезА); - без особой охоты (ВДА) - охотно, с радостью (А); - затрудняюсь ответить

**2**. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок? - пока нет (ДезА); - не совсем (ВДА); - в основном, да (А); - затрудняюсь ответить

**3**. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи? - скорее нет, чем да (ДезА); -не вполне (ВДА); -в основном да (А); - затрудняюсь ответить

**4**.Часто ли ребёнок делится с Вами школьными впечатлениями? - скорее нет (ДезА);- иногда (ВДА); - довольно часто (А); - затрудняюсь ответить;

**5.**.Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений? - в основном отрицательные впечатления (ДезА); - положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА); -в основном положительные впечатления (А).

**6**. Сколько времени в среднем тратит ребёнок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру)

**7**.Нуждается ли ваш ребёнок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- довольно часто (ДезА); - иногда (ВДА); - не нуждается в помощи (А); - затрудняюсь ответить

**8**. Как ребёнок преодолевает трудности в работе? - перед трудностями сразу пасует (ДезА); - обращается за помощью (ВДА); - старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА); - настойчив в преодолении трудностей (А); - затрудняюсь ответить

**9**. Способен ли ребёнок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

- сам этого сделать не может (ДезА); - иногда может (ВДА); - может, если его побудить к этому (А); - как правило, может (А); - затрудняюсь ответить

**10**. Часто ли ребёнок жалуется на товарищей по классу, обижается на них? - довольно часто (ДезА); - бывает, но редко (ВДА); - такого практически не бывает (А); - затрудняюсь ответить.

**11**. Справляется ли ребёнок с учебной нагрузкой без перенапряжения? - нет (ДезА);

- скорее нет, чем да (ВДА); - скорее да, чем нет (А); - затрудняюсь ответить

Посчитайте, какой вариант ответа Вы использовали чаще всего:

**А** - адаптация; **ВДА** - возможна дезадаптация; **ДезА**  - дезадаптация.

**Памятка родителям «Как помочь ребенку»**

1. В первые недели обучения важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.
2. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ребёнок. Очень полезно его просто послушать.
3. Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
4. Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
5. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
6. Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка - это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи с его прежними достижениями.
7. Помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи на работе.
8. Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя вам обязательно помогут, поэтому, никогда не критикуйте, не обсуждайте их в присутствии своих детей.

Информацию подготовила педагог-психолог

Дубасова Татьяна Николаевна, тел. 89519788207.