

## *Ваш ребенок первоклассник*



Все родители с волнением и нетерпением ожидают того дня, когда ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для родителей. Успешность привыкания ребенка к школе во многом зависят от правильного поведения родителей, именно от них зависит чтобы этот процесс прошел для ребенка наиболее безболезненно.

Обычно от поступления ребенка в школу родители ожидают очень многого. Им кажется, что первого сентября ребенок, как по волшебству, изменится, станет взрослее, превратится из дошкольника в ученика. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не играть. Порой, искренне желая ребенку добра, родители говорят «Ты уже совсем большой, а значит, должен учиться : читать, решать, писать . А не в игрушки играть».

А что же происходит в реальности? Никаких резких перемен после первого сентября не происходит. И второго, и третьего и десятого сентября он остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать предъявленным требованиям родителей, но у него это не всегда получается. А еще первокласснику надо привыкнуть к новому детскому коллективу, новому взрослому(учителю), который будет его оценивать, к новому режиму дня, к новой деятельности учебной и т.д. Такого наплыва

стрессовых ситуаций и взрослый не каждый выдержит, а что говорить про детскую неокрепшую психику.

Важно, чтобы родители понимали: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем малыш станет настоящим школьником. Привыкание 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. Ему еще очень хочется поиграть, и он нуждается в поддержке и похвале. 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). Подобные требования реальны и абсолютно выполнимы для ребенка, если родители займут позицию поддержки, а не указаний. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется им пустой тратой времени. Такое представление невольно передаем нашим детям, например, когда радуемся, увидев у него в руках книжку, и никак не реагируем на игрушку. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником — плохо. А теперь давайте представим, каково в этой ситуации ребенку, который понимает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил заниматься уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную ситуацию, разрешить которую ему непросто. Ребенок либо отказывается себе в праве играть, либо мучается угрызениями совести, либо идет на конфронтацию («Все равно буду!»).

Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если мы активно поощряем его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что мы не только говорим: «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 во время перемены, надо только объяснить ребенку, когда можно поиграть. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы, только усилит стресс, и напрочь отобьет желание учиться.

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?

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 и похвала даже за самые, на ваш взгляд незначительные успехи.

Но хвалить первоклассника — это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «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 мы просто говорим: «Умница, отлично!», — то не очень понятно, за что его хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что порой не знаешь, 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.

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями..

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 получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на ваше мнение о нем самом и ваши чувства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим И его все также любят родители.

Иногда нужно сказать ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его работы. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что — не очень?»

Если ребенок болезненно переживает из-за оценок, можно помочь ему, используя слово «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если это не просто утешение со стороны взрослого, а совместное с ребенком обсуждение задания. Например, это может выглядеть

так: «Задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получились очень красивые цифры».

Конечно, школьная жизнь — это не только радостные моменты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему возможность выразить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся», «что ты злишься?» «как ты можешь так говорить» — мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно слушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось» — мы оказываем ему необходимую эмоциональную поддержку.

Начало обучения в школе для ребенка — это прежде всего большие нагрузки. Даже если ребенок посещал детский сад, школьный режим для него новое. 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 — скорее всего признак переутомления. Иногда ребенок сам говорит о том, что он устал. Как же можно избежать переутомления?

Прежде всего, необходимо создать для ребенка щадящий режим. Если он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха.

Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем.)

Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.

В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, спортивные секции хорошо помогают снимать напряжение.

И наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Возможно, задание не будет выполнено идеально. **Но давайте задумаемся, что для нас важнее: здоровье ребенка или одна безупречно написанная строчка?** Особенно, если перед «чистовиком», многократно задание было повторено в черновике.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Мне хочется предложить вам один простой эксперимент. Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите: «Мой ребенок — первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь возьмите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на эти две строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы перекладываем ручку в другую руку.

Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, что у вас больше нет сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться ко мне, и мы вместе подумаем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.