

Это
надо
знать!

Первый раз в первый класс



Памятка для взрослых

Начало школьной жизни — стресс для ребенка. К новым условиям необходимо адаптироваться, а для этого требуется время (от 3 недель до 8 месяцев).

К школе ребенка необходимо подготовить:

- Проконсультируйтесь с врачом об укреплении здоровья будущего школьника, его закаливании. Здоровому ребенку легче дается учеба.
- Расскажите будущему первокласснику о том, что его ждет, как это будет происходить. Некоторые простые действия нам кажутся элементарными, но вызывают затруднения у ребенка, и надо поговорить о них до начала учебы:
 - если чего-то не успел, позвови учительницу, скажи;
 - если что-то не понял, подними руку, спроси;
 - если хочешь в туалет, подними руку, спроси: «Можно выйти?».
- Проведите с ребенком экскурсию по школе — пусть он посидит за партой, порисует на доске, посмотрит, где столовая, раздевалка, библиотека, туалет. Познакомиться с учителем тоже лучше заранее.

Выбираем школу

Начальная школа может работать по разным программам. Перед записью в школу узнайте, по какой программе будут вести преподавание, чтобы программа не оказалась для ребенка слишком сложной или скучной.

Психологи советуют родителям будущих первоклассников выбирать не школу, а учителя: любящего детей, требовательного, уравновешенного, умеющего заинтересовать.

Очень важно, чтобы родители и учителя были союзниками. Если у вас есть вопросы к учителю, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, постараитесь, чтобы разговор с учителем произошел без ребенка.

Режим дня первоклассника

Соблюдение режима дня — золотое правило для семьи, где есть первоклассник.

- Первоклассник должен спать не менее 10 часов, поэтому приложите все усилия, чтобы он ложился спать в 9 вечера.

- Режим питания первоклассника должен состоять из 5 приемов пищи. В меню обязательно включайте свежие фрукты и овощи.
- Приучите первоклассника к обязательному горячему завтраку. Не торопите ребенка, рассчитать время — ваша задача. Лучше разбудить ребенка пораньше, чем подгонять его.
- Если вы забираете ребенка из школы сразу после уроков, то лучше погулять до обеда около 40 минут. Дети приходят из школы на спаде работоспособности, поэтому ни в коем случае не следует сразу же усаживать их за уроки.

Если ребенок привык спать днем, не лишайте его дневного сна. Если он не хочет спать — можно просто полежать 20—30 минут.

- Оптимальное время для приготовления уроков — в промежутке между 15 и 17 часами. Не надо пытаться сделать все за один присест. Время непрерывной работы не должно превышать 20 минут. На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими упражнениями (приседания, прыжки, наклоны).
- В режиме дня предусмотрите время для прогулок, занятий физкультурой. Чередуйте умственные и физические нагрузки с отдыхом и играми.
- Нельзя делать уроки вечером. Бывает, что ребенок приходит из школы вялый и усталый, а к вечеру он бодр и готов заниматься чем угодно лишь бы не ложиться спать. Это не значит, что он не устал, — на самом деле это просто перевозбуждение.
- Чтобы снять напряжение, которое накопилось за день, полезно погулять перед сном. Если мы считаем, что лечь спать надо в 21 час, то выходить гулять лучше сразу после ужина.

Как наладить занятия дома?

- Объясните ребенку, что важно записывать домашнее задание, соблюдать порядок на столе.
- Начинать делать уроки лучше с легких заданий. Так у первоклассника появится уверенность, что он хороший ученик. Тогда, выполняя сложное задание, малыш не будет расстраиваться, если оно не получится сразу.

- Не сравнивайте своего ребенка с другими, иначе сверстники впоследствии будут восприниматься как соперники.
- В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что эмоциональная поддержка способна заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Будьте особенно внимательны к состоянию ребенка в критические периоды, когда падает работоспособность, быстро наступает утомление, возможны плаксивость, раздражительность (обычно это первые недели учебы, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти).

Сложные ситуации

В жизни первоклассника могут возникать обстоятельства, в которых он должен будет сам принять решение. Как быть, если нечаянно испортил чью-то вещь, поранился, увидел, что телефон разрядился? Можно сочинять истории, разыгрывать сценки с игрушками: как прийти, куда сесть, что отвечать, как вести себя на перемене. Чем больше ситуаций вы сможете обсудить, тем легче ребенку будет адаптироваться в школе.

- Если ребенок заблудился в школе — пусть спросит у любого взрослого, где находится его класс.
- Если ребенка не успели вовремя забрать из школы — пусть остается возле своего класса.
- Если ребенок потерял свои вещи — пусть сразу же сообщит учителю о пропаже.

Научите ребенка твердо отвечать «нет!» в случае, если кто-то из одноклассников или старших ребят предложит сделать что-то плохое (прогулять урок, покурить, подраться).

Когда помощь особенно нужна

Вас должно насторожить, если:

- ребенок приходит из школы подавленным, печальным или озлобленным;
- ребенок ищет причины, чтобы не ходить в школу и прикидывается больным;

- пропадают его вещи, даже такие мелкие, как письменные принадлежности;
- испорчены (испачканы, помяты, порваны) учебники, книги, одежда ребенка.

Если ребенка обижают в школе, не оставляйте его одного. Поясните, что ябедничать и рассказывать – не одно и то же, и с вами он может делиться всем, что его волнует.

Обижают, в первую очередь, тех, в ком видят слабость и нерешительность. Это может быть как физическая слабость, так и моральная, то есть нежелание и неумение дать отпор. Учите ребенка постоять за себя.

Очень важно, чтобы у ребенка был свой круг друзей, чтобы он приобретал положительный опыт общения. Помогите найти друзей в кружке, спортивной секции.

Обязательно поговорите со школьным психологом, родителями, классным руководителем, завучем. Помните: ответственность за безопасность в школе несет руководство школы.

