**Советы психолога родителям первоклассников**

Школа … Как много ожиданий , надежд , волнений связывают дети , родители , учителя с этим словом . Поступление в школу – это начало нового этапа в жизни ребёнка , вхождение его в мир знаний . Новых прав и обязанностей , сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками . У вас Событие – ваш ребёнок впервые переступил порог школы . Как он будет успевать в школе , понравится ли ему быть учеником , как сложатся взаимоотношения с учителем , одноклассниками ? Эти тревоги одолевают всех родителей , даже если в школу идёт уже второй , третий или пятый ребёнок . Это естественно , поскольку каждый маленький человек – неповторим , у него свой внутренний мир , свои интересы , свои способности и возможности . И главная задача родителей совместно с педагогами – так организовать обучение , чтобы ребёнок с удовольствием посещал школу , познавал окружающий мир и, конечно , хорошо учился . Как должны вести себя взрослые , чтобы добиться этого ? Необходима «кровная » заинтересованность в успехах , в школьных делах маленького ученика . Он должен чувствовать , что родителям , дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать , что происходило в школе , что нового ( по каждому предмету в отдельности ) узнал он сегодня . Желательно поддерживать интерес к учёбе , перенося новые знания ребёнка на повседневную жизнь ( использовать навык счёта , чтобы посчитать , сколько птиц село на ветку или сколько красных машин стоит у дома , навык чтения – чтобы прочитать вывеску или название новой книжки , купленной мамой ). И, конечно , необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего отпрыска . Дело в том , что особенно в возрасте 6 -10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых . Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей , учителя , стараются привлечь к себе внимание , почувствовать себя нужными и любимыми ( хорошими ). Поэтому для пап и мам , бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению . О вреде длительного просмотра телевизионных передач , игры в компьютер знают все от мала до велика . Можно сделать эту неотъемлемую и любимую практически всеми детьми часть нашей жизни способом поощрения за успехи и достижения . Тем более что обязанности школьника требуют много сил , времени и здоровья . Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни ( портфель , тетради , учебники и т. п.) появилось внутреннее ощущение перехода в новое качество « ученик », необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному , серьёзному шагу ребёнка ( « ты теперь ученик , большой мальчик , у тебя новы , серьёзные обязанности »). Конечно , ваше дитя будет продолжать играть и в куклы и в машинки , но нужно давать установку на

«взросление ». А это не только новые обязанности , но и новые возможности , более сложные поручения и определённая самостоятельность . Контроль необходим ( степень его проявления в компетентности каждого родителя ), но всё же постарайтесь дать возможность вашему первокласснику «подрасти » в своём мироощущении , почувствовать себя старше . У каждой личности должно быть своё пространство . Если у ребёнка нет своей комнаты , нужно организовать рабочее место : письменный стол , где он будет заниматься своим серьёзным делом – учиться . Это хорошо и сточки зрения соблюдения правил гигиены – правильная посадка , позволяющая сохранить осанку . Необходимое освещение . Отдельного внимания заслуживает режим дня . К сожалению , многие дети ( по статистике , порядка 40 – 50 %) обладают синдромом минимальной мозговой дисфункции ( ММД ) или , как следствие , вегетососудистой дистонией . Эти лёгкие неврологические заболевания могут скомпенсироваться к 10- 12 годам при условии соблюдения общей гигиены жизни ( нормальная продолжительность сна – 9 – 10 часов , прогулки - 2 - 3 часа , подвижные игры и занятия спортом , посещение бассейна , полноценное питание ). Именно для этой категории детей важно правильно распределить время учёбы и отдыха , поскольку причинами проблем с учёбой , поведением являются повышенная утомляемость , невозможность длительной концентрации внимания . Пожалуйста , дорогие родители не переусердствуйте в выполнении домашних заданий . Дети в возрасте 6 -7 лет должны заниматься не более получаса , далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество ! Кроме того , длительным написанием палочек и крючочков можно надолго отбить охоту к учёбе . Ещё всем родителям нелишне знать , что все мы грешны высокими амбициями и ожиданиями по отношению к своим чадам . И бывает очень сложно детям дотянуться до той планки , которую мы им ставим . Бесспорно . Проще стучать кулаком по столу и требовать : « Учись хорошо , слушай учительницу !» Гораздо сложнее помогать ребёнку , ежедневно разбираясь в его проблемах , подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи . Помните : ребёнок – это чистый лист , который нам предстоит заполнить . И от того , как мы будем это делать , зависит образ будущей личности .

**Рекомендации для родителей , у которых ребёнок стал первоклассником**

Ваш ребёнок пошёл в школу . Не считайте , что в школу пошли вы . У вас много дел и без этого .

Не старайтесь увидеть в ребёнке десятиклассника . Будьте готовы , что учеником он станет спустя некоторое время . Парта , ранец , тетради ещё не делают из него ученика .

Уважайте новую жизнь ребёнка . Теперь уже не вы решаете , с кем он сидит за одной партой , какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками . Всё это теперь его собственные уроки жизни , которые , поверьте , важнее школьного расписания .

Меньше отвечайте за его пребывание в школе и больше – за пребывание дома . Дом теперь приобретает для ребёнка гораздо большее значение , чем раньше .

Старайтесь не демонстрировать возможностей ребёнка перед сверстниками . Важнее , чтобы он почувствовал себя равным другим , хотя бы в первом классе .

Попробуйте запомнить имена учителей , одноклассников , их родителей . Иногда это может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах .

Старайтесь не заходить в магазины и не делайте побочных дел по дороге в школу . Беседуйте с ребёнком , спрашивайте об уроках , которые сегодня предстоят . То есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребёнка .

На первых порах просите ребёнка « подсказать » вам , как дойти до дома . Советуйтесь: а что , если мы пройдём по другой улице ? Ребёнку важно , проведя несколько часов в школе , почувствовать пространство . Просто побыть в движении .

Помогайте ребёнку поддерживать связь с его дошкольной жизнью . Зайдите вместе с ним в детский сад , чтобы поздороваться с воспитателями , рассказать о школе . Дайте покачаться на качелях . Загляните в гости к кому -то из соседских детей , с кем ваш ребёнок дружил до школы .

И ещё ! Человек , который пошёл в школу , преисполнится достоинства , если у него появится собственный будильник , который он с вечера сам поставит на определённое время .

И ещё очень важно – уважение к миру ребёнка . Не заглядывайте в ранец без его ведома . Он должен быть уверен , что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи , принадлежащие ему .

Хорошо бы завести тетрадь для ежедневных записей или рисунков . В этой тетради он сможет описывать каждый свой день .

**Что делать , если ребёнок с трудом привыкает к школе ?**

Проявляйте максимум терпения и сообразительности . В отношениях с ребёнком придерживайтесь « позитивной модели », подчёркивайте его успехи , даже самые незначительные , непременно поощряйте , хвалите его в тех случаях , когда он этого заслуживает ( даже если успех невелик и не совсем удовлетворяет учителя и вас ). Не фиксируйте внимание ребёнка на оценках , которые он получает . Оценивайте его внимание учиться , старание . Оценивая успехи , не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми , не подчёркивайте , что кто –то делает это лучше , особенно если видите , что ребёнок прилагает много усилий . Помните : каждый ребёнок уникален ! Серьёзно , по -взрослому объясняйте ребёнку правила поведения в школе . Можно посетовать на огорчение , которое он доставляет вам плохим поведением , но обязательное правило – делайте это наедине , не ставьте ребёнка в неловкое положение ни перед другими взрослыми , ни перед сверстниками ( особого внимания в этом отношении требуют дети , которые не посещают детский сад , а воспитываются дома ). Ребёнок должен знать , что у вас он всегда найдёт поддержку , сочувствие , должен быть уверенным , что вы поможете ему найти выход из любой трудной ситуации . Если вы чувствуете , что не справляетесь с возникшими проблемами , обратитесь к психологу .

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ МАМ И ПАП БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

1. Начинайте " забывать " о том , что ваш ребенок маленький ! Дайте ему посильную работу в доме , определите круг обязанностей . Сделайте это мягко :" Какой ты у нас уже большой , мы уже можем доверить тебе помыть посуду ( вымыть пол , вынести ведро и т.д.).

2. Определите общие интересы . Это могут быть как познавательные , так и жизненные интересы ( обсуждение семейных проблем ). Участвуйте в любимых занятиях своих детей , проводите с ними свободное время не " рядом", а именно " вместе ". Для этого достаточно посмотреть вместе фильм , поиграть в " солдатики ", построить крепость из снега , поговорить на волнующие ребенка темы . Не отказывайте ребенку в общении , дефицит общения - один из самых главных пороков семейной педагогики .

3. Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи . Постепенно приучайте его сравнивать цены , ориентироваться в семейном бюджете (например , дайте ему деньги на мороженое , сравнив при этом цену на него и на другой продукт ). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье , приглашайте за покупками в магазин .

4. Не ругайте , а тем более не оскорбляйте ребенка , особенно в присутствии посторонних . Уважайте чувства и мнения ребенка . На жалобы со стороны окружающих , даже учителя или воспитателя , отвечайте : " Спасибо , мы дома обязательно поговорим на эту тему ". Помните педагогический закон оптимистического воспитания : доверять , не считать плохим , верить в успех и способности (" ты сможешь ", " у тебя обязательно получится ", " я в тебя верю ").

5. Научите ребенка делиться своими проблемами . Обсуждайте с ним конфликтные ситуации , возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми . Искренне интересуйтесь его мнением , только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию . Постарайтесь разобраться объективно : не считайте правым своего ребенка и неправым другого и наоборот .

6. Чаще разговаривайте с ребенком . 2. Развитие речи - залог хорошей учебы . Были в театре ( кино ), - пусть расскажет , что ему больше всего понравилось . Слушайте внимательно , задавайте вопросы , чтобы ребенок чувствовал , что вам это действительно интересно . Вместе с ним придумывайте самые разные фантастические истории - о предметах , вещах , явлениях природы . Ваш ребенок должен быть фантазером !

7. Отвечайте на каждый вопрос ребенка . Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет . В то же время прибегайте чаще к справочной литературе (" Давай посмотрим вместе в словаре , в энциклопедии "), приучайте детей пользоваться самостоятельно справочниками и энциклопедиями , а не ждать всегда вашего ответа .

8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка . Видеть мир глазами другого - основа взаимопонимания . А это означает - считаться с индивидуальностью ребенка , знать , что все люди разные и имеют право быть такими !

9. Чаще хвалите , восхищайтесь вашим ребенком . На жалобы о том , что что -то не получается , отвечайте : " Получится обязательно , только нужно еще несколько раз пробовать ". Формируйте высокий уровень притязаний . И сами верьте , что ваш ребенок может все , нужно только чуть -чуть ему помочь . Хвалите словом , улыбкой , лаской и нежностью , а не отделывайтесь такого рода поощрениями , как покупка новой игрушки или сладостей .

10. Не стройте ваши взаимопонимания с ребенком на запретах . Согласитесь , что они не всегда разумны . Всегда объясняйте причины , обоснованность ваших требований , если возможно , предложите альтернативный вариант . Уважение к ребенку сейчас - фундамент уважительного отношения к вам в настоящем и будущем . Никогда не пользуйтесь формулировкой " если ... то ..." (" Если уберешь свои вещи , разрешу смотреть телевизор " и т.п.), это пагубно влияет на воспитание личности - ребенок начинает принимать позицию " ты - мне , я - тебе ".

Первоклассник - новый этап в жизни ребенка … и вашей семьи . Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка , но и своеобразным испытательным сроком для родителей . Во -первых , именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка . Во -вторых , при начале обучения четко проявляются все их недоработки . В-третьих , при наличии благих намерений , но отсутствии психологически грамотного подхода , сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей .

В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению . Для того , чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни , их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей , возникающего с началом обучения в школе .

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач , требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил . Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса . Им сложно высиживать урок в одной и той же позе , сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя , сложно делать все время не то , что хочется , а то , что от них требуют , сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции , которые появляются в изобилии . Кроме того , ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми , не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе .

Поэтому необходимо время , чтобы произошла адаптация к школьному обучению , ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям . Адаптация к школе - многоплановый процесс . Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально -психологическая адаптация (к учителям и их требованиям , к одноклассникам ). Физиологическая адаптация .

Привыкая к новым условиям и требованиям , организм ребенка проходит через несколько этапов :

1) Первые 2-3 недели обучения получили название " физиологической бури ". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем , то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма . Это объясняет тот факт , что в сентябре многие первоклассники болеют .

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление . Организм ребенка находит приемлемые , близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия .

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления . Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением .

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика .

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников . Тем не менее , по наблюдениям медиков , некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти , у многих отмечается снижение артериального давления ( что является признаком утомления ), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления ). Неудивительно , что многие первоклассники жалуются на головные боли , усталость и другие недомогания в 1-ой четверти . Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома , снижение способности к саморегуляции поведения .

Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде , чем упрекать ребенка в лености и отлынивании от своих новых обязанностей , а также вспомнить , какие сложности со здоровьем у него имеются .

Факторы риска в развитии ребенка могут оказаться чрезвычайно разнообразны :

• заболевания матери в течение беременности ,

• особенности протекания родов ,

• болезни , перенесенные самим ребенком в течение дошкольного детства ( особенно на первом году жизни ),

• хронические заболевания .

Хочется обратить внимание родителей на то , что не только хронические заболевания влияют на успешность адаптации детей в школе , но и частые простудные заболевания , которым многие родители не придают особого значения .

Дети , имеющие постоянные сложности со здоровьем , в школе часто быстрее утомляются , работоспособность их снижена , учебная нагрузка может оказаться слишком тяжелой . Такие дети нуждаются в особом подходе и внимании взрослых .

• Во -первых , нужно , по возможности , снизить для них психологическую нагрузку . Для этого вторую половину дня им лучше провести дома , а не на продленке , причем желательно обеспечить им 2-часовой дневной сон .

• Во -вторых , нельзя забывать , что физически ослабленные дети нуждаются в ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительном ночном сне ( примерно 11 часов ).

• И конечно , нужно помнить о необходимости психологической поддержки . Ребенок должен быть уверен , что дома его по -прежнему любят и уважают , несмотря на все школьные трудности .

Социально -психологическая адаптация .

Независимо от того , когда ребенок пошел в школу , он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет .

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль " ученик ". Можно считать это рождением социального " Я" ребенка .

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника , происходит переоценка ценностей . То , что было значимым раньше , становится второстепенным , а то , что имеет отношение к учебе , становится более ценным .

Такие изменения происходят в психике ребенка при благоприятном развитии событий , его успешной адаптации к школьному обучению . Будете ли вы наблюдать их у собственного ребенка - это вопрос о психологической готовности к школе . О " внутренней позиции школьника " можно говорить только тогда , когда ребенок действительно хочет учиться , а не только ходить в школу . У половины детей , поступающих в школу , эта позиция еще не сформирована . Особенно актуальна эта проблема для 6-леток . У них чаще , чем у 7-леток , затруднено формирование " чувства необходимости учения ", они менее ориентированы на общепринятые формы поведения в школе . При столкновении с такими трудностями нужно помочь ребенку принять " позицию школьника ": чаще ненавязчиво беседовать о том , зачем нужно учиться , почему в школе именно такие правила , что будет , если никто не станет их соблюдать . Можно поиграть дома с первоклассником в школу , существующую только по правилам , которые нравятся ему самому , или совсем без правил .

В любом случае необходимо проявлять уважение и понимание чувств ребенка , так как его эмоциональная жизнь отличается еще ранимостью , незащищенностью .

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка . В дошкольном детстве , столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности , ребенок , конечно , испытывал обиду или досаду , но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом . В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка , его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний . Таким образом , цепь неудач ( в учебе , в общении ) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности . Такое " приобретение " в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка , уровня его притязаний . Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным , то есть при оценке работы учеников не используются отметки , делается больший акцент на качественный анализ их деятельности . Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью : замечать все малейшие достижения ребенка , оценивать не ребенка , а его

поступки , беседуя о неудачах , отмечать , что все это временно , поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей . Другим следствием обобщения переживаний является возникновение внутренней жизни ребенка . Постепенно это влечет за собой развитие способности оценивать будущий поступок заранее с точки зрения его результатов и последствий . Благодаря этому механизму преодолевается детская непосредственность .

Неприятным для родителей кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей часто становятся кривляние , манерность , неестественность поведения , склонность к капризам и конфликтность . Все эти внешние особенности начинают исчезать , когда первоклассник выходит из кризиса и вступает непосредственно в младший школьный возраст .

Таким образом , родителям и педагогам следует запастись терпением . Чем меньше негативных эмоций они будут проявлять , реагируя на кризисные проявления ребенка в возрасте 6-7 лет , тем больше вероятность , что все эти проблемы останутся в данном возрастном периоде .

Говоря о социально -психологической адаптации детей к школе , нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу .

Обычно трудности в этом процессе возникают у детей , не посещавших детский сад , особенно у единственных в семье детей . Если у таких ребят не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками , то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения , к которому они привыкли дома . Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации , когда они осознают , что учитель одинаково относится ко всем ребятам , не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием , а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров , не собираются уступать им .

Не стоит удивляться , если через какое -то время родители детей , не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками , столкнутся с их нежеланием ходить в школу , а также с жалобами на то , что их все обижают , никто не слушает , учитель не любит и т. п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы . Прежде всего , покажите ребенку , что Вы его понимаете , посочувствуйте ему , никого при этом не обвиняя . Когда он успокоится , попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации , обсудите , как вести себя в будущем в подобном случае . Затем можно перейти к обсуждению того , как можно исправить положение теперь , какие шаги предпринять , чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников . Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями , продолжить ходить в школу , показать искреннюю веру в его возможности .