

Памятка для родителей первоклассника

1. Поддерживайте в ребёнке стремление стать школьником, проявлять заинтересованность к его школьным делам и занятиям.

2. Обсудите с ребёнком те правила, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребёнок идёт в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или к школьному психологу.

6. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.



**Если Вам или Вашему ребенку
нужна помощь и поддержка,
Вы можете обратиться к нам.**



Наш адрес:
683032, г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Атласова, д.22
Телефон: 42-22-05

составитель:
педагог-психолог отделения
реабилитации и коррекции
Судакова Т.Э.

КГАУ «Камчатский центр
психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»

Рекомендации для родителей первоклассника



г. Петропавловск-Камчатский
2018 г.

Первый класс школы – один из наиболее существенных и критических периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к возникновению эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется для вчерашнего дошкольника стереотип поведения, возрастает психологическая нагрузка. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

На ребенка влияет целый комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Ребенок осваивает новую деятельность – учебную. На это требуется примерно 2-3 месяца, но у некоторых адаптация длится весь учебный год. Организм ребенка приспосабливается к этим факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Адаптация (от лат. *adaptare* - приспособлять) — в широком смысле — приспособление органов чувств к окружающим условиям.

Как помочь ребенку адаптироваться к обучению в школе?

1. Соблюдайте режим дня (даже в выходные дни), полноценный сон, обязательные прогулки на свежем воздухе.
2. Следите за тем, чтобы у ребенка было разнообразное и здоровое питание, возможен прием поливитаминов (по рекомендации педиатра).
3. Провожая ребенка в школу, пожелайте ему «удачи», «хорошего дня», но ни в коем случае не напутствуйте: «веди себя хорошо», «не подведи меня» и т. д.



4. Встречая после школы, не утомляйте ребенка вопросами типа: что было на уроке, спрашивали ли тебя сегодня? Но если ребенку нужно чем-то поделиться с вами, выговориться, постарайтесь выслушать незамедлительно.

5. Позвольте ребенку отдохнуть 2–3 часа после школы. В это время он может поиграть в спокойные игры или поспать.

6. Лучшее время для выполнения заданий, связанных с умственной деятельностью, с 15 до 17 часов. Между заданиями необходим перерыв 10–15 минут.

7. Ребенку-школьнику необходимо иметь свою территорию, хотя бы укромный уголок, чтобы побыть наедине с самим собой.

8. Не завышайте свои личные требования к ребенку.

9. Будьте терпеливы и всегда держите себя в руках. Не забывайте, что перед вами всего лишь семилетний ребенок.

10. Не сравнивайте ребенка со сверстниками, ведь все дети разные, но каждый из них – уникален

11. Хвалите ребенка! Это хороший стимул и настрой на позитив.

12. Будьте оптимистами и помните, что решение всех существующих проблем и успешность вашего ребенка – в ваших руках!

Основными критериями адаптированного первоклассника являются:

- ✓ положительное отношение к школе – желание ходить в школу и учиться, т.е. учебная мотивация;
- ✓ умение входить в контакт со взрослыми и сверстниками и поддерживать его, бесконфликтность;
- ✓ адекватное восприятие школьных требований, «Не хочу, не буду!» — это первые признаки дезадаптации;
- ✓ легкое усвоение учебного материала, в 1-ом классе ребенок должен учиться легко и с радостью;
- ✓ проявление самостоятельности при выполнении учебных и иных поручений, 1-классник – это уже не дошкольник;
- ✓ благоприятное статусное положение в классе, т.е. в классе есть друзья и приятели.

