

Страничка психолога.

Адаптация первоклассника к школе. Рекомендации родителям.

Первые недели в школе.

- Будьте ребенком спокойно, проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- Желательно, чтобы в семье только один человек являлся носителем и контролером режима дня, чтобы у ребенка не рассеивалось внимание на разные требования.
- Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет, в первые дни собирайте портфель совместно с ребенком, постепенно приучая его к самостоятельности. Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребенка в первые дни, ошибка – это не преступление.

Первые месяцы в школе.

- Родителям необходимо поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.
- В жизни ребенка появился человек, более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге.
- Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром и таким останется до 4 класса.
- Решайте все недоразумения непосредственно с учителем, постарайтесь, чтобы ваш разговор происходил без ребенка.
- Режим родителей должен быть подчинен режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.
- Формируйте познавательную активность: учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.
- Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, что вы чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).
- Если ребенок хочет чем-то поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо 2-3 часа отдыха (в том числе и сон) для восстановления сил.
- Не заставляйте делать уроки в один присест, после 15-10 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше если они будут подвижными.
- Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте ребенку работать самому, но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!») и похвала (даже, если не очень получается) необходимы.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

- Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения. Во второй половине учебного года, в феврале м-це у первоклассников наступает третий кризис адаптации

Как понять, что ребенок «выдохся»?

Ответьте на следующие вопросы и проставьте баллы за

ответ «Да»-3 балла, «Нет»-0 баллов, «Затрудняюсь ответить» -1 балл

И так, если ваш школьник:

- делает глупые ошибки в тетрадях;
- более вял, плаксив или сонлив, чем обычно;
- засыпает в непривычное для него время;
- испытывает головные боли во второй половине дня;
- грубит или обижается больше обычного;
- в рисунках преобладают коричневые и черные тона;
- не сразу реагирует, когда к нему обращаются;
- подхватывает любую инфекцию;
- появились темные круги под глазами;
- подолгу сидит без дела, погруженный в себя, или бессмысленно манипулирует предметами;
- не может заставить себя сесть за уроки, либо делает их быстро и плохо, хотя раньше этого не наблюдалось;
- во время письма часто меняет почерк;
- сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке;
- стал прогуливать уроки.

Итог:

От 0 до 7 б. – можете быть спокойны, у Вашего ребенка все хорошо. Он легко переживает самый сложный период в году.

От 7 до 14 б – наличие нормальной успеваемости вводит Вас в заблуждение, что все в порядке. Действительно пока ребенок справляется с нагрузками. Но есть опасность, что в борьбе за успеваемость вы потеряете с ним контакт.

От 14 до 41 б. – ваш ребенок устал, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, может быть, даже к невропатологу, если чувствуете, что сами не в силах изменить ситуацию.

Рекомендации родителям по снятию переутомления.

- Спланируйте с ребенком интересные занятия на выходные.
- Перестаньте ворчать насчет уроков.
- Включайте дома приятную музыку.
- Смотрите всей семьей веселые телепередачи.
- Чаще бывайте на свежем воздухе.