

[HTTPS://SHKOLAVEKA.RU/ARTICLES/SOVETY-RODITELYAM-PERVOKLASSNIKOV/](https://shkolaveka.ru/articles/sovety-roditelyam-pervoklassnikov/)

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Самый главный совет: без паники! Да, будут определенные сложности — у каждого ребенка свои. Но малышу нужны адекватные поддерживающие родители, которые помогут преодолеть трудности.

Адаптация к школе проходит по-разному и в норме длится от двух-трех недель до полугода. Продолжительность зависит как от личностных особенностей ребенка и степени его готовности к школьному обучению, так и от сложности учебной программы.

Признаки успешной адаптации

- Первоклассник идет в школу и возвращается домой с хорошим настроением. Если он веселый и жизнерадостный, не говорит, что в детском саду было лучше, — это хороший знак.
- Ребенок самостоятельно справляется с проблемами: знает, где находится туалетная комната, самостоятельно переобувается и раздевается/переодевается, обращается к взрослым за помощью.
- У школьника появились друзья, дома он рассказывает о них и об учительнице.
- Его здоровье в хорошем состоянии: крепкий сон, отсутствие простуд и жалоб на головные боли и боли в животе.
- Ребенку интересно учиться, он знает, что в школе важны не перемены, а уроки. Даже если в какой-то момент ему трудно, он преодолевает сложности и готов учиться дальше.

Если ваш ребенок — первоклассник: советы родителям

- Обязательно соблюдать режим дня. Выспавшийся ребенок спокойнее реагирует на сложности, чувствует себя увереннее и быстрее принимает правильные решения. В первом классе (особенно в первое

полугодие) целесообразно сохранить дневной сон. Он будет не таким продолжительным, как это было в детском саду. Но если малыш сильно утомляется (ведь нервная система по-разному реагирует на изменения образа жизни), позвольте ему поспать час после возвращения из школы.

- Первокласснику будет интереснее придерживаться этого распорядка, если он вместе с мамой или папой продумает режим дня и оформит красочный плакат. Зафиксируйте на нем, что именно школьнику важно сейчас успевать и как это лучше делать. Обязательно оставьте время для игр и любимых мультфильмов. У ребенка должно закрепиться понимание, что школа — это не кабала, а продуктивная часть жизни.
- Правильно организовать рабочее место первоклассника. Как это сделать, вы можете прочитать здесь ([ссылка на статью Ольги Барановой Рабочее место школьника: как правильно организовать рабочее место ученика дома?](#)).
- Если до школы ребенок не посещал кружки и секции, где он уже освоился, то в первом классе не стоит устраивать лишний стресс. Главная задача первоклассника — адаптироваться к школьной жизни. Всё остальное второстепенно. Когда он ходит в школу искусств или секцию, где уже хорошо знакомый наставник, друзья, привычные нагрузки, то дополнительное образование впишется в новый этап. Но если первоклашке, привыкшему к учительнице, одноклассникам, урокам и дисциплине, придется еще приобщаться и к факультативным занятиям вне школы, то неокрепшая детская психика может не выдержать такого бремени. Не стоит рисковать психоэмоциональным состоянием ребенка!

Рекомендации психолога родителям первоклассников

- Трезвое отношение родителей к способностям сына или дочери — залог адекватного восприятия школьником своих учебных успехов и неудач. Понимающие слабые места ребенка мамы и папы не требуют получать только пятерки и четверки. Интересуйтесь у первоклассника не тем, как сегодня ответил на уроке, а что интересное произошло за учебный день и что новое он узнал. Когда малыш боится, что за полученные отметки его будут ругать, а не поддерживать, он будет до последнего скрывать от вас свои ошибки. Если подобное поведение закрепится, то ребенок научится обманывать и изворачиваться. В подростковом возрасте это разрушительно влияет на детско-родительские отношения. Помните: лгут тому, кому боятся сказать правду. Не создавайте ситуаций, когда любимый ребенок вынужден

стать вруном. Дети не должны воплощать в жизнь амбиции отцов и матерей.

- Хорошо, если утро первоклассника (да и любого ребенка) начинается с теплых слов заботливых родителей. Не стоит его подгонять и торопить в школу. Правильно рассчитать время подъема, гигиенических процедур, приема пищи, выхода из дома — это задача взрослых.
- Если вы видите, что после школьник грустит или, наоборот, очень возбужден, поговорите с ним. Узнайте, чем вызвано его настроение. Во-первых, это поможет вашему малышу справиться с эмоциональным напряжением. Во-вторых, такие беседы укрепляют теплые отношения и снижают степень накала конфликтов «отцов и детей» в пубертатный период.
- Если малыш кривляется, вредничает, манерничает, упрямится и не слушается, значит, его развитие протекает нормально! Указанные признаки — это классика проявления кризиса семи лет. Помогите ребенку прожить этот период продуктивно: давайте больше свободы, не опекайте его, пусть у него будет возможность увидеть последствия своих поступков. Такие уступки взрослых укрепляют самооценку семилетки, помогают ему примерить на себя роль самостоятельного человека и стать увереннее. А рабочая тетрадь с игровыми задачами и упражнениями [«Я становлюсь самостоятельным»](#) способствует овладению навыками безопасного поведения дома, на улице и в транспорте.
- Не обижайтесь, если маленький школьник говорит вам, что правы не вы, а учительница. Это хороший признак. Да, значимость родителя снижается, и первоклассник «возносит на пьедестал» педагога. Так малыш овладевает внутренней позицией школьника, чувствует себя своим в большой школьной семье. Поэтому поддерживайте авторитет учителя и способствуйте укреплению хороших отношений между ним и ребенком.
- Помогите ребенку и по возможности педагогам в выстраивании здоровых отношений в классе. Пусть дети дружат, поддерживают друг друга, оказывают посильную помощь одноклассникам. Помните, что буллинг (травлю) проще предотвратить в начальном звене, чем бороться с ним в более старшем возрасте. Дети должны понимать: все люди разные и ценность человека не зависит от его внешности, национальности, особенностей развития, интеллекта и материального уровня семьи. Чем крепче детский коллектив, тем ниже вероятность, что когда-нибудь травля разъест души сегодняшних первоклассников.

Советы родителям первоклассников от учителя

- Самое сложное задание для новоиспеченных школьников — это письмо. Палочки, крючки, хвостики, буквы, слова и предложения на тетрадном листе требуют максимальной точности контроля движений, когда все пять пальчиков совершают ювелирную работу. Чтобы понять, какой это труд для малыша, возьмите ручку в левую руку (или в правую, если вы левша) и попробуйте написать свое имя. Насколько ровно и быстро у вас получается? А ведь взрослые уже умеют писать! Не стоит ругать первоклассника за некрасивые буквы. Продолжайте развивать мелкую моторику ребенка, чтобы мышцы рук выполняли более тонкие движения. Работа с учебно-методическим комплексом по [изобразительному искусству для 1 класса](#) не только помогает школьникам в развитии пространственного мышления и творческих навыков, но и тренирует мелкие мышцы ладоней, что способствует более быстрому и аккуратному письму.
- Следите за тем, чтобы с утра ребенок сытно позавтракал и выпил достаточно воды. Для того чтобы завтрак был полезным, рекомендуется включать в него фрукты, зерновые и молочные продукты.
- Научите ребенка собирать портфель. Лучше всего это делать по такому алгоритму:
 1. Несколько раз покажите первоклашке, как сложить школьные принадлежности в ранец с учетом расписания уроков.
 2. Когда ребенок освоит этот шаг, собирайте портфель вместе с ним.
 3. Составьте чек-лист, как собирать портфель, и следите за правильностью выполнения.
 4. Когда убедитесь, что школьник научился это делать самостоятельно, можно его больше не контролировать.
- Не требуйте от ребенка сидеть за столом, пока он не выполнит весь объем дополнительных заданий. Первоклассник нуждается в физической активности каждые 15–20 минут. Пусть малыш сделает наклоны, приседания, прыжки и снова садится за упражнения.
- Не стоит переписывать плохо сделанную классную работу. Такая обязанность воспринимается как бессмысленное дело и вызывает отвращение к учебе.

- Эти несложные в исполнении рекомендации помогут вам справиться с первыми школьными трудностями и сохранить физическое и эмоциональное здоровье ребенка.