Объединение «Школа детства»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа детства»
Программа развития познавательных процессов детей дошкольного возраста
«Развивающие игры»

Консультация для родителей «Как помочь первокласснику».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Миронова О.В.

Задачи:

- Познакомить родителей с трудностями, с которыми сталкиваются дети при поступлении в школу.
- Дать рекомендации родителям по преодолению возникающих трудностей у детей при поступлении в первый класс.

1. Организационный момент

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Школа.… Для всех она является важной вехой на жизненном пути. Порой мы с ностальгией вспоминаем свои школьные годы: как впервые сели за парту, свой первый, последний звонок, первые успехи и неудачи... А теперь мы с трепетом ведем в первый класс своего ребенка. Наряду с чувством радости и гордости нам немного тревожно. И чувства эти вполне оправданы. Ведь первый класс - это значительные перемены в жизни малыша. Он вынужден проститься с привычным для него укладом жизни и порядком вещей и вступить в новый мир, в котором его ждут не только новые и увлекательные открытия, но и трудности.

С началом учебы в школе в жизни детей начинается новый возрастной этап в развитии. Ведущая игровая деятельность теперь меняется на учебную. Ребенку приходится приспосабливаться к новым условиям, к новому коллективу, к новым требованиям: много времени проводить сидя практически без движения, быть внимательным и сосредоточенным, делать, порой, не всегда то, что хочется и т.д. Первые месяцы в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни ребенка, так как изменяется вся его жизнь: с этого момента все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам.

А это нелегкое испытание для еще не совсем сформировавшейся психической, физической и эмоциональной сферы ребенка. С каким настроем начинают новый виток в своей жизни? Как произошла встреча ребенка со школой? Какие у них сложатся отношения? Понравится ли ему учиться? Во многом это все зависит от того как пройдет процесс адаптации первоклассника к школе. От того, как сложатся его отношения со школой, во многом зависят его дальнейшие успехи на этом поприще.

С первых дней учебы нашему маленькому ученику придется столкнуться с достаточно серьезными трудностями:

- перестроиться на режим дня школьника;
- изменить игровой вид деятельности на учебный;
- усвоить огромное количество новой информации, которой нельзя сразу поделиться;
- сдерживать охватывающие эмоции;
- слышать только учителя, а не соседа по парте;
- сидеть целый урок, когда хочется уже поиграть, да и вообще – просто трудно сидеть;
- справиться со всеми нагрузками и при этом оставаться веселым, активным и жизнерадостным.

Но не только для маленького первоклассника начало учебы является новым и важным испытанием. Этот долгожданный рубеж «первый раз в первый класс» является началом нового этапа в жизни всей

семьи. И кому, как не нам, родителям помочь малышу преодолеть трудности в начале такого большого пути, как школьная жизнь. Согласитесь, и у нас, взрослых иногда бывают такие моменты в жизни, когда нужна поддержка. И новоиспеченным первоклассникам она необходима.

Давайте задумаемся о нашем отношении к детским успехам и неудачам: можем ли мы вникнуть в школьные проблемы малыша, правильно ли мы их воспринимаем. К сожалению, если случаются неудачи в учебе, мы, родители часто болезненно их воспринимаем, чрезмерно беспокоимся и спешим выразить свое недовольство ребенку. Таким образом, добавляем своим детям еще одну проблему: в школе - трудности, дома - непонимание. Если мы хотим, чтобы ребенок учился с удовольствием, был способным учеником и вырос успешным человеком, давайте поможем ему справиться с периодом адаптации к школе.

Как помочь ребенку психологически преодолеть первые трудности в школе без вреда для его здоровья?

1. Распорядок дня.

Особую роль в преодолении физической и эмоциональной усталости маленьких учеников занимает четкий распорядок их дня. Не многие привыкли жить по расписанию: питаться, гулять, играть и ложиться спать в отведенное для этого время. Однако хорошо продуманный распорядок дня, где все будет стоять на своем месте, поможет ребенку вовремя отдохнуть и набраться сил, перекусить, сменить род деятельности, чтобы не переутомиться. Чтобы не было спешки и нервных одергиваний: «Хватит копаться, мы опаздываем!», поставьте будильник на 5-10 минут раньше. Для сна эти несколько минут не играют никакой роли, но иногда их так не хватает, когда нужно куда-то спешить. Те родители, которые замечали за собой такие слабости, как несобранность и медлительность, должны всеми силами постараться, чтобы эти качества не передались детям, и они не стали «хроническими опаздывающими», потому что, пока наши чада маленькие, ответственность за их опоздания несем мы. Ребенок должен четко знать свои утренние обязанности: почистить зубы, заправить постель, позавтракать и т.п., на все это ему должно хватать времени. Некоторые родители даже умудряются найти 5 минут на прочтение с ребенком перед школой коротенького рассказа или сказки для хорошего настроения.

После школы малыш чувствует себя особо уставшим, тем более, если сразу после занятий он идет на кружок или секцию. Внесите в ваше расписание обязательное время для отдыха после каждого рода деятельности. Отдыхом может быть не только физическое расслабление на диване, но и игра, прогулка, просмотр мультфильма, занятие любимым делом (рисование и т.п.).

Определяя время отхода ко сну, учитывайте все, что должен успеть сделать малыш до этого момента: собрать игрушки, искупаться и т.д. В зависимости от этого завершайте все занятия заранее за час или полчаса. Хорошо, если в вашем расписании будет отведены десять-пятнадцать минут для общения с ребенком именно перед сном, для чтения небольшого рассказа на ночь

Норма сна первоклассников – 9-10 часов. Постарайтесь, чтобы за отведенные для бодрствования 13-14 часов ребенок успел сделать все необходимые дела. Никогда не жертвуйте временем сна – это важно для здоровья малыша.

2. Правильное питание.

Каждый ответственный родитель заботится о том, чтобы в рационе ребенка присутствовали все жизненно важные витамины и микроэлементы. О значимости этого мамы и папы знают с рождения малыша. От содержания этих веществ в организме зависит и иммунитет, и работа мозга, и общий тонус и даже настроение ребенка. Чтобы облегчить адаптацию к школе и снизить уровень возможных заболеваний на фоне усталости и стресса, родителям первоклашек также необходимо обратить внимание на питание своего чада. Почти все дети как минимум один раз в день питаются в школе.

Контролировать остальные приемы пищи – задача родителей. Малыши с радостью могут целый день питаться пиццами и булочками из столовой, но мамы и папы должны позаботиться о том, чтобы ребенок вовремя получал полноценные завтрак, обед и ужин.

3. Нюансы для удачного дня.

Все мы знаем, что наша жизнь состоит из мелочей. С самого утра незначительные вещи способны поднять нам настроение и с таким же успехом испортить его на весь день.

Постарайтесь, чтобы ваш первоклашка зарядился позитивом с самого утра. Если малышу трудно рано вставать, изберите наименее травмирующий его способ пробуждения. Например, громкий раздражающий звук будильника можно заменить легкими прикосновениями к ребенку, ласковым поцелуем.

Улыбка мамы, доброе слово, вкусный завтрак – все это пробудит малыша и положительно настроит его на предстоящий день. Напротив, грубые окрики, раздражение и одергивания будут ассоциировать сборы в школу с напряженным и неприятным временем. Плохой эмоциональный настрой будет отнимать у ребенка силы, предназначенные для учебы и общения со сверстниками.

Постарайтесь готовить одежду, обувь и все необходимое для школы заранее – вечером. Этим вы сократите время сборов.

Помогайте ребенку. По утрам часто и у взрослых нет сил, поэтому не сочтите за лишнее в чем-то сделать поблажку малышу, застегнув ему тугую пуговицу или заправив за него постель, когда он не успевает это сделать.

3.Больше внимания.

Первый класс для малышей сопряжен с разными чувствами и эмоциями. Потому-то и слышны жалобы родителей то на плаксивость, то на непослушание, то на гиперактивность. Стресс проявляется в той или иной степени у каждого ребенка. Одна девочка, которая считалась до школы среди друзей самым общительным ребенком, приходила домой после занятий и несколько часов подряд оставалась наедине с собой, отказываясь идти на прогулку с другими детьми, тогда как ее друзья сразу после уроков бежали на улицу и звали ее к себе.

Время, проведенное с родителями, окажет благотворное влияние на психику первоклашки. Забота и любовь родителей, их участие в жизни маленького ученика помогут ребенку почувствовать уверенность и собраться с мыслями. Уделите больше внимания малышу, «лечите» его эмоции задушевными разговорами. Рассказывайте о своем школьном детстве, вспомните веселые приключения и смешные истории. Покажите фотографии вашего класса, поведайте малышу о ребятах, учившихся с вами, о том, как они были маленькими, какие секреты у вас были, что вам нравилось и не нравилось в школе. Малыш должен почувствовать в вас поддержку, «сильное плечо». Только в общении с вами он может удостовериться, что вы понимаете его и можете во время помочь, дать нужный совет, не осудить. Для девочек в это время важно больше общаться с мамой, для мальчиков – с папой, потому что поделиться сокровенным часто легче с родителем своего пола.

5. Быть в курсе.

Несвойственное ребенку поведение может указывать на какую-либо проблему в отношениях с ребятами в школе или учителями. Возможно, вы чего-то не знаете или не замечаете. Очень часто дети даже не догадываются поделиться душевной тяжестью с родителями, нося в себе свои переживания. Если вы заметили странности в поведении ребенка и даже если ничего подобного не замечали - не упустите возможности поинтересоваться всеми сторонами его школьной жизни. Чаще спрашивайте у малыша, что было на занятиях, что ему понравилось и не понравилось, за что его похвалили и пожурили. Узнавайте, с кем дружит ребенок, и кто к нему плохо относится. Наблюдайте, как реагирует малыш на ваши вопросы на ту или иную тему, это поможет вам увидеть проблемную сферу. Понаблюдайте после уроков, кто из учеников как ведет себя по отношению к другим, как ваш ребенок реагирует на одноклассников. При возможности общайтесь с родителями детей вашего класса, часто то, чего не знаете вы, знают другие.

У малышей случаются столкновения и с детьми из старших классов. Однажды мальчик-первоклашка наотрез отказался идти в школу. Родители выяснили, что уже долгое время его обижает ученик третьего класса. Первоклашка скрывал от родителей свои школьные неприятности до последнего, пока не

закончились эмоциональные силы. Чтобы не произошло подобного, будьте в курсе школьной жизни малыша.

6. Общайтесь с преподавателем.
Ваш контакт с учителем будет иметь огромное значение для всех, кто задействован в учебном процессе: для ребенка, для вас и для учителя. Общаясь с преподавателем, вы будете узнавать всю важную информацию «из первых уст». Учитель даст вам дельный совет и подскажет, на что нужно обратить внимание в воспитании маленького школьника. Возможно, преподаватель будет знать и об отношениях вашего ребенка с другими учениками, и сможет направить вас в решении возникшей проблемы. Для педагога важен тот факт, что родитель приходит в школу, разделяя все тяготы учебного процесса и участвуя в жизни своего ребенка. Учителя ценят не только ответственных учеников, но и ответственных родителей. Часто преподаватель относится к ребенку иначе, имея контакт с его отзывчивым родителем. Не отдавайте свое чадо полностью на воспитание школе - все самые главные качества закладываются в человеке именно в семье.

Видя отношение родителей к его учебе, малыш будет чувствовать себя увереннее. Зная, что мама постоянно общается с преподавателем, он будет ответственнее подходить к заданиям. Учительница уже не будет чужой тетей для малыша, и, в свою очередь, малыш не будет для учителя ребенком из непонятной, редко посещающей школу семьи.

Из всего этого будут складываться как отношение первоклашки к учебному процессу, так и комфортность его пребывания в коллективе класса, его адекватное поведение, способность дружить и правильно реагировать на слова учителя. Прилагая усилия, соблюдая нехитрые правила, вы будете постепенно вливаться в новую жизнь – жизнь родителей маленького школьника. Какие-то из этих правил вы уже знали, какие-то вам подскажут близкие, а какие-то – сама жизнь. Будьте не только строгим и справедливым родителем для своего ребенка, но и понимающим другом и верным защитником. Пройдет немного времени и ваш уже взрослый школьник скажет вам «спасибо».

7. Хвалите ребенка.
«Грязь» в тетради, невыученный стих, двойка по поведению – все это, не идет ни в какое сравнение с тем, что от вашей строгости и непонимания ребенок навсегда перестанет верить в себя. Именно сейчас у него складывается собственное мнение о себе, как члене коллектива. Поддержите его, выслушайте, возможно, советом помогите наладить отношения со сверстниками.

Не ругайте первоклассника за неудачи. Чем больше вы будете наседать на него, тем более он будет зацикливаться на своих проблемах.

8. Уделяйте серьезное внимание детским рассказам о школе.
Даже если что-то показалось вам не таким уж важным, для вашего ребенка может много значить. Замечая вашу заинтересованность его делами и проблемами, ребенок чувствует вашу поддержку. А вы, тем самым, можете из разговора сделать вывод о том, как проходит процесс адаптации к школе и нужна ли ваша помощь. Прислушайтесь к ребенку. Обратите внимание на настроение ребенка до школы и после школы, на аппетит, на общее состояние. Если вы заметили, что ваш ребенок утром не хочет идти в школу, стал конфликтным, начал быстро утомляться, плохо есть - это уже первый звоночек о том, что процесс адаптации к школе идет не совсем хорошо. Поговорите с ребенком, спросите, что его тревожит, успокойте и дайте понять, что для вас важны не его успехи, а он сам. Если ситуация затянется, возможно, придется обратиться к школьному психологу.

9. Психологический комфорт.
Постарайтесь сделать так, чтобы все, что касается школы, вызывало у ребенка положительные эмоции. Будь то выбор пенала или утренняя прическа, завтрак или торопливая дорога к школе, оставайтесь доброжелательными и спокойными, любящими и заботливыми. И тогда ваше чадо в скором времени порадует вас своими успехами, которые не заставят себя долго ждать.

И давайте будем помнить о том, что как бы ни было трудно в начале пути, впереди ждет много интересного и увлекательного, ведь школа это целая эпоха, о которой наши дети потом будут

вспоминать с приятной грустью. А наша задача – создать для ребенка такие условия, которые не позволят периоду адаптации к школе затмить стремление школьника к новым знаниям.

Общие рекомендации:

1. Обязательно лично провожайте вашего первоклассника в школу, даже, если здание школы находится за углом вашего дома. Несколько минут доброжелательного взаимного общения помогут ребёнку настроиться на учёбу. Обязательно ободрите его, если он не в настроении.
2. У школьника должна быть своя территория. Если в вашей квартире нет детской, нужно организовать место для учёбы: письменный стол по размеру, удобный стул, полочки для книг и тетрадей, правильное освещение.
3. Необходимо позаботиться, чтобы Ваш первоклассник имел возможность поиграть игрушками, пообщаться с ровесниками. Жизнь ребёнка должна быть радостной и разнообразной.
4. В первом классе ребёнку необходимо почувствовать удовлетворение от процесса учёбы, и родители могут сыграть в этом огромную роль. Первоклассника необходимо эмоционально поддерживать, находить моменты, когда можно похвалить. Такое поведение с Вашей стороны повысит его самооценку и поможет развиться интеллектуальным способностям.
5. Объясните ребёнку, зачем нужны правила, установленные в школе, какую роль они играют в процессе учёбы.
6. Контроль со стороны родителей необходим, но он должен носить скорее дружеский характер, чем авторитарный. «Поделись, что задали на дом? Как, по-твоему, правильно выполнить это задание? Тебе моя помощь нужна?».
7. В первые дни лучше садится за уроки рядом с ребенком. Если нужно остановить его рукой: "Подожди. Давай подумаем вместе". Позже можно отодвинуться подальше. Останавливать при необходимости словом. Через месяц можно перебраться в другой конец комнаты, занимаясь своими делами, однако наблюдая за действиями ребёнка. Ещё позже ребенка можно оставить одного. Такая тактика приучает ребёнка к самостоятельности.
8. Пока Вы не убедитесь, что ребёнок относится к заданиям со всей ответственностью, необходим ежедневный контроль.
9. При приготовлении уроков письменные и устные задания лучше чередовать, начинать лучше с самых трудных. О перерывах мы уже говорили. Они просто необходимы.
10. Не думайте, что время, которое вы провели с ребёнком, выполняя задания, потеряно, и не раздражайтесь по этому поводу.
11 Если ребёнок не просит о помощи, в его занятия лучше не вмешиваться.
12. Никогда не нужно что-то делать за самого ребёнка.
13. Однако, когда ему трудно, и он просит Вас об этом, помогите ему по мере необходимости.
14. К процедуре проверки домашних заданий отнеситесь с неизменным интересом. Будьте дружелюбны и справедливы. Ребёнок не должен бояться Вашей критики.
15. Не нужно постоянно напоминать юному ученику про уроки. Это должно быть его делом.
16. Неправильно ставить различные условия. Ребёнок должен делать уроки не ради чего-то, а из-за желания учиться, получать новые знания. Так же недопустимы наказания, которые вызывают у ребёнка отвращение к школе и вообще к учёбе.
17. Никогда не оскорбляйте ребёнка.
18. Встречая ребёнка из школы, не спрашивайте про оценки. Спросите лучше: «Что сегодня произошло интересного? Что понравилось, а что нет?»
19. Старайтесь насытить среду первоклассника хорошим детским аудио. Это поможет ему в развитии грамотной речи и воображения.
20. Если вы чувствуете, что не справляетесь с какой-либо ситуацией, не стесняйтесь и обращайтесь за советом к школьному психологу или учителю.
21. Не пускайте на самотёк логопедические проблемы, с ними лучше бороться как раз в первом классе.
22. Уважайте мнение и авторитет учителя. Никогда не отзывайтесь плохо о его педагоге.
23. Для развития ребенка важно, чтобы у него были какие-то дополнительные обязанности, поручения по дому.
24. Разрешите вашему ребенку встретиться с отрицательными последствиями его же действий или бездействия. Таким образом, он будет постепенно взрослеть, становиться более сознательным.

3. Ответы на вопросы.