

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1. Оптимальной для первоклассников считается продолжительность сна - 12 часов в сутки, для детей средних классов - до 9,5-10 часов, необходимо помнить, что во время сна организм не только отдыхает. В это время идет активная обработка информации, полученной во время активной деятельности. Этот сложный и тяжелый процесс происходит только в том случае, когда сон спокойный, непрерывный, полноценный. Для того, чтобы быстро заснуть, необходимо ложиться всегда в одно и то же время. Просыпаться нужно не позднее семи часов, даже когда уроки в школе идут во вторую смену.
2. Установлено, что работоспособность школьника зависит от закона ритмических колебаний и на протяжении дня изменяется. Самый высокий уровень с 8 до 11 часов. Потом она понемногу падает, поминутно понижается к 14 часам. Во второй половине дня начинается новый подъем, и до 18-19 часов работоспособность остается высокой. Поэтому школьникам, которые учатся во вторую смену, необходимо садиться за книги уже через час после школы или после обеда.
3. Начинать уроки нужно с предметов средней трудности. Какое-то время уйдет на период сработанности. Потом нужно браться за более тяжелые предметы, а легкие делать в последнюю очередь. Какой предмет считать тяжелым - должен решать каждый по-своему.
4. После каждых 40-50 минут занятий необходимо делать 10-минутные перерывы, во время которых лучше всего сделать несколько гимнастических упражнений или легкую домашнюю работу. Чтобы работа была более эффективна, следует садиться за уроки в одно и то же время.
5. В рационе ребенка необходимо присутствие:
  - за два часа до сна салат: яблоко, морковь, капуста, зелень, растительное масло. Выпить за 30 минут до сна стакан теплого молока;
  - утром на завтрак фруктовый салат: яблоко, морковь, изюм, орехи, лимон, мандарин, банан, чай с шиповником.

### ***Как подготовиться к празднику "Первого звонка", чтобы этот день стал для ребенка радостным и незабываемым?***

Вот несколько полезных советов:

1. Не суетитесь! Ваше волнение передается ребенку и пугает его.
2. Создайте спокойную обстановку в канун 1-го сентября, чтобы ребенок смог выспаться и не капризничать с утра. Полезны вечерняя прогулка, чтение вслух любимого произведения и т.д.
3. Расскажите ребенку заранее о торжественной линейке, настройте, что вас не будет рядом, чтобы малыш не испугался большого количества людей.
4. Не старайтесь снять на пленку своего первоклассника, помните, вы нарушаете общий строй, привлекаете к себе всеобщее внимание и подаете не лучший пример воспитания.
5. Не следует давать ребенку портфель на линейку. Это утомляет детей и мешает сосредоточиться.
6. Букет - неременная деталь праздника, но держать его в руках - дело нелегкое. Позаботьтесь, чтобы букет был небольшим и аккуратным.
7. После школьного праздника у ребенка избыток впечатлений. Не следует после этого вести его в парк или цирк. Лучше дайте малышу возможность отдохнуть, а вечером устройте тихий семейный праздник, чтобы подчеркнуть важность такого события.

Как поддержать стремление ребенка ходить в школу?

В первые недели пребывания в школе ребенку очень хочется рассказать дома обо всем увиденном, услышанном, пережитом. Обязательно поддержите это стремление, смелее

радуйтесь победам и вместе преодолевайте трудности. Подбадривайте поступки ребенка ласковым словом или поучите горьким молчанием. В конце концов, ребенок приобретет в вашем лице близкого друга. А ведь это самое важное.

### ***Как правильно организовать выполнение домашних заданий?***

1. Не позволяйте всю работу перекладывать на ваши плечи, иначе пропадет главная цель домашних заданий - самостоятельное их выполнение.
2. Научите пользоваться расписанием уроков и правильно выкладывать необходимые учебники и принадлежности на столе.
3. Приучите ребенка выполнять задание сначала в черновике и самостоятельно преодолевать все трудности.
4. При проверке выполненного не спешите сразу все исправить, пусть ребенок пойдет и подумает еще раз. Подсказки делайте в самых крайних случаях. Не навязывайте свою помощь. Дарите ребенку радость собственных побед.
5. Для воспитания организованности некоторым ребятам рекомендуется указывать часы и засекайте время.
6. Научите ребенка самостоятельно собирать портфель, но не забывайте потом проконтролировать.

### ***Как узнать о достижениях ребенка, если учительница пока еще не выставляет оценок?***

Успехи в учебной деятельности достигаются не сразу, и, чтобы не отбить у ребят желание учиться, работать на уроках, учителя отказываются от негативных оценок. Дети воспринимают словесную оценку своей деятельности: похвалу, подбадривание, напутствие.

А родители узнают о своем ребенке от учителя: из характеристики или по результатам тестирования.

Что делать, если ваш ребенок не хочет идти в школу?

По данным психологов, примерно 10 % детей не хотят идти в школу, потому что слышали о ней нелестные высказывания взрослых; около 8% получили негативный настрой от старших детей. Малыши верят во все без доказательств, поэтому очень важно, чтобы будущий первоклассник получал позитивную информацию о школе от близких людей. Вторая причина - если ребенок "не наигрался", но его психика очень пластична, и, придя в класс, он скоро начнет испытывать удовольствие от процесса обучения. Иногда для решения этой проблемы достаточно дать понять ребенку, что учеба в школе - это обязанность каждого современного человека, и от соблюдения этих обязанностей будет зависеть отношение к нему окружающих. Но не принуждайте малыша заранее любить то, что он еще не познал.

### ***Как определить, готов ли ребенок к школе?***

Не существует четкого перечня того, что должен знать и уметь ребенок к моменту поступления в школу. Государство обязуется организовать обучение детей независимо от их здоровья или степени готовности. Поэтому следует говорить лишь о наличии признаков готовности к школьному обучению.

1. Ребенок должен быть физически готов к этой достаточно тяжелой в умственном и физическом плане работе. Поэтому консультации у медиков - это обязательный этап подготовки к школе. Ведь наличие у дошкольника острых и хронических заболеваний или недоразвитие функциональных систем требует для него специфических условий.

2. Социальная готовность - проявление активности в общении, любознательности, живого интереса ко всему окружающему. Чрезмерная робость, безразличие могут затруднить процесс адаптации к школе и требуют внимательного отношения со стороны родителей и учителей.

3. Интеллектуальная готовность - владение определенной системой знаний и умений. Здесь важно помнить: ориентация на тесты не должна заслонять личность и индивидуальность ребенка. Не переусердствуйте - чрезмерно осведомленный ребенок сможет быстро утратить свой познавательный интерес к школе.

4. Желание учиться - самый важный критерий. Поддерживайте интерес ребенка и ни в коем случае не запугивайте будущих первоклассников.

### ***Рекомендации по совместному выполнению домашних заданий младших школьников.***

Домашние задания младших школьников по способам выполнения можно разделить на следующие основные виды: письменные, текстовые, математические, мнемонические. К письменным заданиям отнесем переписывание упражнения или решения задачи в тетрадь. Причем следует отделить письмо от непосредственного решения. Процесс письма сам по себе является достаточно трудоемким для младшего школьника. Его ощущения можно сравнить с ощущениями человека, который пишет ручкой, постоянно меняющей свою длину. Процесс письма требует от школьника непрерывного приспособления, и поэтому ребенок не может долго заниматься письменной работой, а значит, количество выполненных упражнений не улучшает качества письма.

### ***Родители могут способствовать улучшению почерка ребенка:***

1. Заглядывая в тетрадки школьника, каждый раз находите красиво написанные буквы, строчки, страницы и хвалите за них.

2. Работать над красотой почерка можно, положив кальку на странички прописей и обводя буквы.

3. Не заставляйте писать ребенка безотрывным письмом, если видите, что это ему сложно. Пусть он после написания каждой буквы отрывает ручку от листа, такой способ существенно облегчит ребенку процесс письма.

4. Во время выполнения заданий, где письмо выполняет второстепенную роль, никогда не критикуйте качество почерка ребенка.

К текстовым заданиям можно отнести задание прочитать и пересказать текст. Бывает, что младшие школьники при виде большого, по их мнению, текста вообще отказываются его читать. Особенно часто это случается с детьми, у которых недостаточная техника чтения и, как следствие, нелюбовь к предмету. Причинами отрицательного отношения к чтению могут быть трудности овладения навыком чтения, низкие оценки за чтение, отсутствие семейной традиции интереса к книгам и т. д. Младший школьный возраст предоставляет родителям еще один шанс привить любовь к чтению. Те дети, которые много читают, как правило, имеют меньше проблем в школе. Что же могут сделать родители, чтобы заинтересовать младшего школьника книгой? Прежде всего, следует помнить о значительном влиянии семейной атмосферы на формирование устремлений человека. Если в доме много книг, если в семье принято читать и обсуждать прочитанное, скорее всего, и ребенок будет равнодушен к книгам. Можно ввести в семейный уклад чтение вслух.

Иногда родители, поняв, что ребенок научился читать, говорят. "Вот и читай теперь сам". При этом взрослые упускают из вида, что даже для быстро читающих детей процесс чтения представляет достаточную трудность. Когда ребенок читает вслух, он старается читать громко, четко, выразительно, быстро. На то, чтобы понимать весь смысл прочитанного, остается не так много сил. А на то, чтобы получать удовольствие от этого, и вовсе не остается. Поэтому процесс чтения тесно связывается в представлении школьника с неприятными эмоциями, и любовь к книгам исчезает без следа. Чтобы сохранить тлеющий огонек интереса к чтению, нужно продолжать ребенку читать вслух те книги, которые привлекают его своим сюжетом, красочным оформлением, современными или героическими персонажами. При этом родителям нельзя забывать о важнейшей задаче младшего школьного возраста - улучшения техники чтения. Хорошая школьная успеваемость невозможна без высокой техники чтения.

### **Как научить своего ребенка быстрому и легкому чтению?**

1. Сделайте чтение для ребенка необходимым в жизни навыком. Оставляйте ему короткие записки, пишите письма, составляйте различные списки: продуктов, которые надо купить, вещей, которые надо взять в поход, книг, которые надо прочитать.
2. Организуйте дома просмотры диафильмов. Старенький диапроектор - хороший помощник в этом деле. Медленная смена кадров, короткие подписи, удобные для чтения, - все, что нужно для поддержки в освоении техники чтения.
3. Предлагайте ребенку текст для чтения только тогда, когда вы ему его уже прочитали. Читать знакомый текст школьнику намного легче и интереснее (!), чем совершенно незнакомый. Радость узнавания того, что читаешь, - прекрасная помощница в процессе улучшения техники чтения.
4. Используйте прием параллельного чтения: взрослый читает текст вслух, а ребенок вслед за ним - про себя, водит пальчиком по строчкам. Таким образом устраняется ситуация проверки и оценки качества детского чтения с сопутствующими им тревогой, скованностью, напряжением.
5. Интересный прием для тренировки навыка чтения "Секретное письмо". Им с удовольствием занимаются даже те дети, которые с отвращением относятся к чтению. На большом листе бумаги взрослый пишет какое-нибудь слово крупными буквами с помощью белой свечи. Понятно, что написанное вами не будет видно на белом листе. Теперь ребенку предлагается закрасить разными цветами с помощью красок и кисти весь лист так, чтобы не осталось места, которое было бы не закрашено. Тот момент, когда неожиданно на цветном фоне появляются белые буквы, неизменно освещается чувством радостного удивления ребенка. Так процесс чтения и приятные эмоции крепко связываются в представлении школьника, а прочитанные таким необычным способом слова хорошо запоминаются.
6. Устраивайте для своей семьи различные игры в слова и буквы. Такая увлекательная тренировка поможет ребенку легко ориентироваться в пространстве букв и слов, быстро прочитывать знакомые слова, пополнять багаж слов, в конечном итоге улучшить технику чтения.

Намного легче готовить текстовые домашние задания не только тем школьникам, у которых высокая техника чтения, но и тем, кто знает определенные приемы работы с текстами. Ниже мы приводим некоторые из этих приемов, чтобы вы могли помочь

ребенку овладеть ими. Ваша помощь может длиться до тех пор, пока он не почувствует преимущества их использования и не привыкнет к ним.

1. Для усвоения текста любого содержания используйте прием разделения на части, количество которых не должно превышать 6-7. Выделите в каждой из них главную мысль, придумайте название. Можно к каждой части нарисовать небольшой схематичный значок - пиктограмму, с помощью которой легко вспоминается основная мысль данной части.

2. Метод пиктограмм хорошо подходит и для заучивания наизусть стихов. Прочитайте одно четверостишие, запомните его, придумайте и нарисуйте подходящую для каждой строчки пиктограмму. Проверьте, как вы запомнили четверостишие, и переходите к следующему. Каждый раз, работая с очередным четверостишием, припоминайте все предыдущие. Конечно, если что-то забыли, всегда можно воспользоваться текстом и посмотреть.

3. Готовя текст для пересказа, четко сформулируйте первую фразу. Повторите ее несколько раз с тем, чтобы хорошо запомнить. Теперь вам не надо долго думать, прежде чем начать пересказывать. Вы хорошо знаете начало пересказа. Этот простой прием позволяет придать уверенность учащемуся, задать нужный темп речи и произвести благоприятное впечатление, что тоже немаловажно.

4. При работе с текстами гуманитарного содержания (литература, история) используйте метод выделения важной информации. Нарисуйте таблицу со следующими столбцами: "Люди", "События", "Даты", "Трудные слова". Читая текст, постепенно заполняйте таблицу. Затем повторите прочитанное с опорой на информацию в таблице. Этот прием помогает ученику выделить и лучше запомнить трудную для него часть текста.

5. При работе с текстом любого содержания используйте метод контрольных вопросов. Пусть и ребенок и взрослый, прочтя текст, придумают несколько вопросов по нему и подготовят ответы на них. Затем они обмениваются вопросами и контролируют ответы на них. В случае необходимости задавший вопрос может дополнить отвечающего или помочь ему.

### ***Ка помочь ребёнку с выполнением математических заданий?***

При выполнении математических заданий у детей могут возникать трудности с пониманием смысла задачи. В этом случае родители могут предложить школьнику рисовать картинки и схемы к задачам (тем более что некоторые программы предусматривают составление схемы), разыгрывать их содержание с помощью различных предметов и игрушек. Решая задачи, объясняя их ребенку, можно использовать прием сведения к противоречию. Если ребенок сделал ошибку, то, как мы уже отмечали выше, взрослому следует упростить задачу настолько, чтобы ее решение не вызывало трудности.

Иногда родители считают, что ребенку, чтобы научиться решать задачи, надо их решить огромное количество. Но сегодня ребенок может решить их десяток, а завтра споткнется на первой же подобной. Значит, он не знает алгоритма решения, не понимает, как связаны между собой величины задачи. В таком случае важно научить ребенка распознавать в задаче известное и то, что надо узнать, а также научить определять, достаточно ли данных для того, чтобы решить задачу, - далеко не всегда ребенок понимает, что в задаче может "чего-то не хватать". Если ваш маленький ученик испытывает сложности с математикой, наберитесь терпения: вполне возможно, что понять, какие конкретно вычисления (сложение или вычитание, умножение или деление) предстоит сделать, у него получится

далеко не сразу. Для ребенка само слово "задача" может внушать страх, из-за которого он уже не видит ни условия, ни вопроса, ни тем более способа решения.

Чтобы ребенок не боялся задач, просите его решать их в повседневных ситуациях ("Сколько пар обуви будет стоять в коридоре, когда с работы вернется папа? А когда ты уйдешь гулять?" или "Сколько яблок нужно купить на три дня, если каждый из нас будет съедать в день по одному яблоку?"). Обязательно поощряйте ребенка, если сразу не получится решить правильно, не огорчайтесь (и тем более не демонстрируйте огорчение ребенку) - значит, ваша задача пока еще сложна. Освоить практические навыки решения задач нередко помогают ситуации, в которых ребенок оказывается в позиции покупателя ("Сколько тебе надо взять денег, чтобы купить хлеб и молоко? Я тебе дам 50 рублей. Сколько сдачи тебе должны дать?"). И не сомневайтесь: рано или поздно все ваши старания принесут свои плоды.

В начальной школе большую часть домашних уроков составляют мнемонические задания, нацеленные на запоминание информации. Учащимся необходимо запомнить буквы и цифры, законы и правила, стихотворения и прозу, слова с трудными орфограммами и иностранные слова. Если ребенок использует для запоминания только один, самый распространенный прием - повторение, то это неизбежно принесет в обучение скуку. Родители могут помочь освоить школьнику интересные игровые приемы запоминания.