

Рекомендации психолога для родителей  
*Первый раз в первый класс*  
*или трудности первого года обучения ребёнка*  
*в школе.*

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, значительно возрастает нагрузка на психику ребёнка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Потребность же в движении остается большой.

Ребенку, пришедшему впервые в школу, нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна *социальная адаптация*, так как личность ребёнка ещё не сформировалась, и ему ещё трудно подчиняться школьному режиму, быстро усвоить школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности, наладить отношения с новыми взрослыми и детьми. Для родителей первоклассников, остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые для него школьные правила и требования учителя? Как плавно и безболезненно перейти от привычной, и ни к чему не обязывающей приятной и радостной игровой деятельности к новой, очень сложной и ответственной, - учебной?

Особенно трудно принять новый образ жизни так называемым гиперактивным детям. Поначалу, они не могут усидеть за партой 35 минут урока, вскакивают с места, отвлекаются, громко говорят, не обращая особого внимания на учителя. Такие дети не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом. Среди них есть драчуны, агрессивные по отношению к одноклассникам.

Есть и другие дети также не способные выдержать весь урок, уже через десять-пятнадцать минут теряющие интерес к занятию. Они не шумят, не выкрикивают с места, не мешают объяснениям учителя. Речь идет о детях, у которых быстро наступает утомление, нервная система которых легко истощается, внимание рассеивается, они начинают зевать, укладываются на парту и могут даже вздремнуть. Причина такого поведения, - это отсутствие в семье ребёнка чёткого режима дня, дефицит сна, бесконтрольные компьютерные игры в планшетах, телефонах.

Многие первоклассники берут с собой в школу игрушки, и это вполне естественно, так как, игровая деятельность, благодаря которой ребёнок развивался

в дошкольном возрасте, не исчезает внезапно, по звонку, в связи с началом учебного года. Родителям не стоит запрещать ребёнку брать игрушки, тем более стыдить его за это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в общие подвижные игры, не могут сблизиться с одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.

Начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу, так как предъявляет повышенные требования к организму первоклассника. В первые дни и недели обучения дети-первоклассники чрезвычайно напряжены, в их организме происходит, так называемая «физиологическая буря», и поэтому у них появляются жалобы на усталость, головные боли, дети становятся раздражительными, плаксивыми. У многих детей снижается аппетит и масса тела. Случаются трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Особенно трудно войти в школьную жизнь детям, которые не уверены в своих способностях, боятся неудач, то есть их самооценка занижена. Ребёнок заранее боится учителя, заранее боится насмешек одноклассников. Эти проявления страха, тревожности называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

Часто причиной «школьного стресса детей» является «школьный стресс родителей», которые опасаясь за своего ребёнка, транслируют ему не уверенность в своих силах, а тревожность и опаску. Такие родители, малейшие промахи ребёнка, «в благих целях», переводят в плоскость, связанную со школой. Уронил ребёнок вещь, - «Какой ты неуклюжий, - тебя в школу не возьмут!», или «Тебя там дети засмеют!» Надо подчеркнуть, что дети верят родителям безоговорочно, и такие высказывания могут значительно подорвать у них веру в себя.

Возраст – школьника-первоклассника совпадает с кризисом развития. В процессе становления личности, в 6-7 лет с ребёнком происходит очередная маленькая революция, когда достигнутый уровень развития позволяет ему перейти на новый, более высокий виток, при этом не только стремительно растёт он сам, его тело, растёт так же его личность и старая психологическая «одежка» становится для него мала, он устремлён в будущее и очень важно, чтобы эти жизненные перемены были для него окрашены радостью. Это надо понимать, прежде всего, родителям и не только замечать изменения в поведении ребенка, но и определять, чем они обусловлены. Надо знать, что из раздражающего вас эгоизма ребёнка, формируется самоуважение, из упрямства - необходимая в жизни настойчивость, из капризов – гибкие и тонкие переживания, чувство стиля и вкуса, из потребности в похвале - желание понравиться, прежде всего, вам, людям и сверстникам.

Поступление в школу - это серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, наполненному чувством ответственности. Сделать этот шаг помогает период адаптации к школьному обучению.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: *адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную*. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, познавательном интересе, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной, то есть психологической готовности ребенка.

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все стороны детской психики: мотивационную, волевую, учебно-познавательную.

Содержание обучения в первом классе и в подготовительной к школе группе во многом совпадает. Фактически знания, которые получают школьники на уроках в начале обучения, большей частью усвоены еще в детском саду. В то же время известно: первое полугодие в школе самое трудное. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы. Это значит, что в дошкольный период знания усваиваются большей частью произвольно, занятия строятся в занимательной форме, в привычных для детей видах деятельности, то есть в игре. В процессе же школьного обучения главное - научить детей *осознавать учебную задачу*, понимать, что знания приобретаются путём *трудового усилия*. Достижению этой цели требуют от учащихся определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

1. Желания учиться, то есть принимать учебную задачу, выполнять задания педагога;
2. Стремления к успеху;
3. Умения работать по образцу;
4. Развитой моторики руки, руки, хорошо владеющей карандашом, кисточкой, ножницами, пластилином;
5. Развитых познавательных психических процессов: внимания, памяти, мышление, воображения;
6. Высокой самооценки, которая обязательно должна быть у ребёнка не просто завышенной, а очень высокой, - это залог успешности в обучении. Ребёнок должен быть уверен в себе «Я хороший, Я могу, Я смогу».

Уважаемые родители первоклассников, - для ваших детей сейчас жизненно необходимы бережная забота, нежная любовь и *заслуженная похвала*. Старайтесь наполнить жизнь ваших малышей радостью, вселяйте в них веру в себя, уважайте тот большой труд, который они совершают сейчас, уходя из дошкольного детства в сложную и трудную школьную жизнь!

*Счастливого начала большого пути в страну Знаний!*