

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Педагогические рекомендации учителю и родителям будущего первоклассника

В каждом доме, где растёт хотя бы один ребёнок, всегда наступает день, когда в жизнь семьи входит школа.

Школа даёт ученику очень многое, но все исходные жизненные установки ребёнок получает в семье. Известно, что от родителей зависит очень многое: вся учебно-воспитательная деятельность в школе не будет иметь успеха без тесных контактов с родителями. Именно они должны стать нашими лучшими помощниками, заинтересованными союзниками, доброжелательными участниками единого педагогического процесса. В школе должны отсутствовать две поведенческие "модели" родителей: в качестве "провинившегося ученика" и в качестве "обвинителя". Должна присутствовать третья "модель": родители с адекватным поведением, предполагающее взаимопонимание родителя и учителя на благо ребёнку. Работа с родителями – это экзамен, который должны выдержать обе стороны: и учитель, и родители. Родители нужны нам, учителям! Самый внимательный учитель не в состоянии уследить за усвоением учебного материала каждым учеником. Он может уловить слабости, но полностью их устранить могут только родители. Вся беда только в том, что родители, как правило, не готовы к тому, что бы формировать у ребёнка умение учиться, да и вообще не понимают огромную значимость этого умения. От этого во многом зависит успешность работы ученика в школе.

У всех родителей в период поступления детей в школу одно желание: подготовить хорошо ребёнка к школе, все необходимые условия и предметы. В этом процессе обязан помочь учитель. На первом собрании, задолго до первого звонка, по сути дела ещё весной, он должен разъяснить родителям, что от них требуется на данном этапе, научить их как вести соответствующую работу по подготовке ребёнка к школе, корректировать их действия на последующих собраниях.

Очень важно заранее учителю подготовиться к работе с будущими первоклассниками и их родителями. Для этого постепенно собирая материал по всем важным темам из газет, журналов, брошюр, книг для бесед на родительском собрании и практической работы с классом. Работа получается большая, но она важна и необходима, так как в спешке можно упустить что-то важное и необходимое.

Можно составить для себя, учителя, план-памятку работы в период подготовки к приёму первоклассников, который позволяет обдумать и представить себе предстоящую в новом учебном году работу.

Ниже приводятся практические рекомендации, памятки, советы родителям, оздоровительные минутки для проведения дома и в школе, взятые из разных источников и с удовольствием и благодарностью к авторам, использую в своей практике и надеюсь, что помогут другим учителям в работе с первоклассниками и их родителями.

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.
9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ..."
12. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по

поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

14. Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
16. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Советы матерям.

- Ваш ребёнок лучший в мире, т.е. такой же хороший, как и все остальные дети.
- Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей, при детях, во имя детей – никого, и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным, добрым и обходительным.
- Не пугайте ребёнка необходимостью читать, и может быть, он полюбит книги.
- Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.
- Разрешайте ребёнку голодать от завтрака до обеда, это его сделает здоровым и весёлым.
- Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.
- Чаще веселитесь, пойте красивые песни, приголубливайте своих детей, делайте вместе с ними что – нибудь, не ленитесь отдавать им частицу своей души, и у вас всё получится.
- Не мучайся, если что не можешь сделать для своего ребёнка, но мучайся, если можешь, но не делаешь.
- Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
- Люби своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным, и взрослым. Общайся с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который ещё пока с тобой! Если ребёнок много видел, много понял, во много поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот есть человек!

Советы родителям.

Проводя с ребёнком развивающие занятия, необходимо знать, какие способности и навыки должны формироваться у ребёнка в процессе учёбы наиболее ярко. Именно они характеризуют уровень развития школьника. Их яркое проявление – характерный симптом общей одарённости ребёнка. Ниже приводится список этих качеств.

Познавательные способности и навыки:

- Владение большим объёмом информации.
- Богатый словарный запас.
- Перенос усвоенного на новый материал.
- Установление причинно – следственных связей.
- Умение делать выводы.
- Умение интегрировать и синтезировать информацию.
- Участие в решении сложных проблем.
- Организация информации.
- Умение улавливать сложные идеи.
- Умение наблюдать тонкие различия.
- Чувствительность к противоречиям.
- Использование альтернативных путей поиска информации.
- Анализ ситуации.
- Умение оценивать как сам процесс, так и результат.
- Умение предвидеть последствия.
- Умение рассуждать.
- Построение гипотез.
- Применение идей на практике.

- Способность к преобразованиям.
- Критичность в мышлении.
- Высокая любознательность.

Перечисленные характеристики можно использовать для ориентировочной оценки развития ребенка. В самой упрощенной форме отметьте галочкой позиции, которые наличествуют у ребенка. Посчитайте количество "галочек". Это и будет показателем его развития. Чем больше "галочек", тем более развит ребенок.

Как выходить из конфликтов?

- Научите ребенка в спорах пользоваться мирными приемами.
- Сосчитать до десяти, чтобы "остыть".
- Сказать "перестань, пожалуйста".
- Постараться обсудить проблему.
- Извиниться.
- Продолжить разговор или игру как ни в чем не бывало.
- Уйти, не вступая в споры.
- Поиграть в другую игру.
- Начать всё сначала.

Попробуйте придумать несколько ситуаций и предложить ребенку сделать выбор: как поступить? Разыграйте несколько вариантов вместе с ним. Эта игра поможет ребенку как бы "подняться над ситуацией" и воспринять её менее эмоционально.

Умейте хранить чужие секреты.

Никогда не используйте откровенность ребенка в своих целях, не пересказывайте сокровенных историй другим людям – это для него страшная обида.

Старайтесь уважительно относиться к друзьям детей. Они очень ценят, когда родители считаются с их выбором.

Помните, что откровенность часто приходит в ответ на откровенность.

Оздоровительная минутка. "Упражнения животных".

"Жираф" – голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.

"Осьминог" – круговые движения плечами назад – вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).

"Птица" – руки поднять (как крылья), круговые движения назад – вперед.

"Обезьяна" – наклон вперед, круговые движения туловищем вправо – влево.

"Лошадь" – поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

"Аист" – подняться на носки, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка" – подтягиваем всем телом, поднять вытянутую правую руку, затем левую.

Оздоровительная минутка. "Сотвори солнце в себе".

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глазки, представьте в своём сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка стала большой, как солнце. Оно несёт тепло всем – всем (руки в стороны перед собой).

Законы, нормы и правила школьной жизни (для учащихся)

- Брать от школы только хорошее.
- Быть всегда открытым для счастья и доброты.
- Умей ставить цели, добиваться успеха и не пасуй перед трудностями. Тренируй память. Помни: дураков и без тебя хватает, а потому старайся больше увидеть, услышать, понять, расспросить. Если ты не умеешь удивляться, значит, ты юный старик.
- Учись дружить и будь в дружбе верным.
- Старайся меньше и реже дружить с глаголами: не знаю, не умею, не понимаю.
- Постарайся изучить свои достоинства и недостатки, научись понимать, как тебе относятся люди.
- Умей относиться с сочувствием к несчастью и переживаниям другого человека.
- Научись быть всегда здоровым и жизнерадостным. Помни: здоровый и весёлый человек помнит лучше, больше знает, ярче живёт, никому не завидует и создаёт вокруг себя атмосферу удовольствия.
- Люби и умей создавать тишину, она зарок мудрости, долголетия, свежести и красоты мысли и чувств.
- Старайся понимать красоту природы.
- Стремись всегда делать подарки, говорить комплименты, дарить улыбки.
- Просыпайся утром – с улыбкой, засыпай вечером – с удовольствием.
- Не обижай людей подозрением и недоверием.
- Дорожи одиночеством. Одиночество – это время осмысления, прочувствования, продумывания, строительства себя.
- Умей подавлять в себе дурное настроение, не поддавайся ему.

Родителям

- Родители должны быть особенно внимательны к ребёнку в период адаптации к школе. Рекомендации самые что ни на есть банальные: полноценный отдых первоклассника с обязательными прогулками на свежем воздухе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами, спокойный 10-часовой сон (достигается фиксированным отходом ко сну).
- Не загружайте новоиспечённого ученика внешкольными занятиями - кружками, секциями.
- Дома - без оценок. Помните, что многие впоследствии гениальные люди не отличались большими успехами в начальной школе. ●
- ● Поговорите с ребёнком и объясните, что он уже взрослый и что в школе обращаться с ним будут не только так, как он привык раньше.

Ученикам

- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь за тем проверьте себя по учебнику. Читая учебник, выделяйте главные мысли, структурируйте материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Помните ваша задача не вызубрить материал, а понять.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. С вечера же перестаньте готовиться. Совершите прогулку. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшим.
- ● Во время экзамена решайте первой самую легкую задачу, затем переходите к более трудным. Так вы успеете в отведенное время решить больше количество задач.

Рекомендации подготовила:

Педагог-психолог МБУ «Лицей № 19»

Н. С. Зубрихина