

Ваш ребенок первоклассник

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Кому-то нравится школьная форма, а кто-то любит ранец носить. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает, ведь они сталкиваются с первыми трудностями.

Я считаю, что школа несет что-то другое, невероятно значимое, необходимое для детей. Как хорошо, если маленький человек бежит в школу общаться - с новыми знакомыми, с учителем. Только потом постепенно приходит интерес к учебе, но только в том случае, если учитель вместе с родителями сможет помочь ребенку полюбить учиться. Большое значение играют отношения, которые складываются у ребенка с коллективом и учителем. Не зря говорят - ребенок любит не математику, а учителя, который математику ведет. Поэтому для ребенка важно общение и возможность устанавливать отношения. Это делает школу привлекательной и нужной сегодня, и важной для будущей жизни ребят. Главным итогом должно стать определение проблем адаптации ребенка в новых условиях обучения.

Говорят, начинать всегда трудно. Однако все знают о том, что многое в нашей жизни зависит от доброго начала. Помните об этом, взрослые, и никогда не произносите слова: «Да ведь это только первый класс!»

Среди множества чувств, наполняющих родителей, когда они впервые провожают своих детей в школу, два оказываются самыми сильными – радость и тревога. Радость, что малыши выросли, и их ждёт много неизведанного и увлекательного. Тревога – как будут они справляться с учебными заботами, не станут ли отстающими, как сложатся их взаимоотношения с окружающими.

Быстро проходит праздничная сентябрьская атмосфера, начинаются школьные будни и для тревог появляются реальные основания. Ребёнка словно подменили.

Взволнованные мамы, а изредка даже папы, торопятся поделиться с учителем своими переживаниями. О чём они говорят?

О том, что до школы у них был прекрасный ребёнок, общительный, добрый, послушный, старательный. Воспитательницы детского сада его постоянно хвалили и до сих пор вспоминают с удовольствием.

А теперь всё изменилось, малыша просто не узнать! Уроки делать не хочет, тянет, откладывает на крайний срок. Приходится заставлять, силой усаживать за стол. И вот тут-то каждый раз начинается форменный кошмар: вертится, грызёт ручку (все в доме перепортил), постоянно вскакивает – то к окну подбежит, то на кухню пить помчится или вдруг с кошкой играть начнёт. Пишет кое-как, а переделывать наотрез отказывается, сидит и чиркает что-то на бумажке. «Уроки готовит часами и от себя не отпускает. Приходится быть рядом с ним, понукать, контролировать каждый шаг. Такой стал ленивый! Что случилось с ребёнком?»
НИЧЕГО НОВОГО... РЕЖИМ!

Некоторые родители могут скептически заметить: «Подумаешь, режим! Так ли это важно – соблюдать его?»

Начало занятий в школе, как правило, в 8 часов. Значит, нужно так рассчитать утреннее время, чтобы хватило на всё: постель убрать, зарядку сделать, себя привести в порядок, позавтракать.

И главное, выйти из дома заранее, без спешки. Тогда и друзей во дворе подождать можно, и до школы не бежать сломя голову, а идти спокойно, погулять немножко.

Во сколько придется вставать маленькому школьнику? Вероятно, не позднее семи часов. А теперь передвиньте «отбой» так, чтобы до подъёма было не менее десяти-одиннадцати часов (именно столько времени необходимо спать в семилетнем возрасте). И непременно проследите, чтобы каждый вечер ребёнок засыпал в строго определённое время.

Итак, первое – сон. Нужно рано вставать, а, следовательно, и ложиться не поздно, иначе накапливается хроническое недосыпание. Ведь дневной сон, такой привычный в детском саду, как правило, отменяется.

Если не позаботиться, чтобы ребёнок мог спать положенное количество часов, им постепенно начнёт овладевать вялость, либо раздражительность, он станет плохо соображать, не сможет сосредоточиться на интеллектуальных задачах. Атмосфера в доме приобретёт напряжённый характер, а недосыпание у маленького ученика будет неуклонно накапливаться.

Второе – движение. Это необходимейшее условие успехов первоклассников. Для того чтобы ребёнок хорошо учился, его двигательный режим должен составлять 12 – 14 часов в неделю.

А что мы видим на практике? Из детского сада малыш переходит в школу. При этом умственная нагрузка значительно увеличивается, а двигательная, наоборот, сокращается на 50%. Малоподвижность – самая обременительная часть школьных будней.

Особенно тяжело переживается ребёнком сидение. Сидеть приходится в классе за партой, потом дома за столом. К тому же есть дети, которые стараются на всех уроках «сидеть смирно», усердно сложив руки перед грудью и напряженно выпрямив спину. Какую тяжелейшую работу они выполняют! Ведь сидение – активный процесс и участвуют в нём 250 мышц из 600, имеющих в организме человека.

Вы, конечно, замечали, что маленькие дети не могут просто стоять. Они скачут на одной ножке, кружатся, подпрыгивают. Наверняка, каждому приходилось слышать раздражённое: «Да постой же спокойно хоть пять минут!» А малышам всё трудно, даже стояние. Правда, при этом легче функционировать сердцу и лёгким. Сколько может выстоять первоклассник? Именно пять, от силы семь минут, не больше. Дальше наступает перенапряжение, а затем – срыв.

День за днём накапливается и недостаток движения. Два урока физкультуры в неделю его, безусловно, компенсировать не могут. Но лишь немногие дети занимаются в спортивных секциях, утреннюю гимнастику делают

единицы, зато большое количество школьников освобождаются от уроков физической культуры врачом, а частенько и мамой: «Сегодня на физкультуру не ходи, у тебя насморк». Ребёнок вручает записку учительнице, а родителям невдомёк, что болеет он как раз потому, что недостаточно двигается. Ведь малоподвижный образ жизни – прямая дорога к гиподинамии, чрезвычайно опасной для растущего детского организма.

Третье – воздух. Прогулки на свежем воздухе – сильнейшее лекарство от переутомления.

С первого школьного дня время приходится считать, его постоянно не хватает. После уроков – все это прекрасно знают – нужно выполнить домашнее задание, да ещё сделать работу качественно. Усиленное внимание к учебным успехам своего чада – сегодня фактор родительского престижа. Вот и заставляет мама переписывать упражнение по несколько раз, а мышцы-то слабые. Поэтому почерк становится разбросанным, буквы – корявыми, письмо – неряшливым.

Или чтение. Чтобы прочесть одну страницу текста, надо произвести 500 движений глазами. Ребёнок быстро устаёт, не в состоянии концентрировать внимание. Начинаешь с ним говорить, а он не слушает. Появляется расторможенность: вертится, постоянно что-то хватается руками, рвётся куда-то, может и под стол залезть или по дивану попрыгать. «Какой шалун! Прекрати баловаться!» – гневно восклицают взрослые, глядя на такого малыша. А он просто не выдерживает свою возрастную норму интеллектуальной нагрузки.

Близятся сумерки, а маленький труженик упорно и безнадёжно делает уроки.

Сколько же времени уходит у него на это? Два, три, порой даже четыре часа! Да, как показывают наблюдения, совсем не редкость, когда первоклассник сидит за уроками четыре часа.

Где же выход? И первое, на что идут родители, – отмена прогулки. Не успеваешь – не гуляешь. Картина весьма знакомая.

Но вот уроки сделаны и в конце дня неослабным вниманием всей семьи завладевает телевизор. Между прочим, за это удовольствие дети расплачиваются своим здоровьем. Поэтому позволять ребятишкам быть телезрителями лучше в выходные дни и немного больше на каникулах. Причём смотреть трансляцию следует сидя на жёстком стуле, а не развались в кресле или, что ещё хуже, лёжа на диване.

Задумывались ли вы, почему передача «Спокойной ночи, малыши» длится 15 минут? Ровно столько времени разрешается детям проводить у телевизионного экрана. Однако любящие мамы и папы, пренебрегая элементарными правилами, не возражают, когда мальчики и девочки до глубокой ночи просиживают перед телевизором или компьютером, забывая о вечернем моционе.

Дневная норма прогулки первоклассника – 3 часа. А сколько гуляет ваш ребёнок? Наверняка меньше. К чему это приводит? Переутомление растёт, недостаток в свежем воздухе увеличивается. В результате, родительская

небрежность оборачивается во вред школьнику. Он истощается в борьбе с неправильным режимом и неподдающимися уроками. С трудом входит в мир обязанностей, которых не знал прежде, причём обязанностей не всегда приятных. Нелегко сходится со сверстниками в новом коллективе и испытывает трепет перед учителем.

Всё это сказывается на общем состоянии организма: многие дети худеют; жалуются на головные боли, плохой сон и кошмары по ночам, а утром у них «ватная голова» и синяки под глазами.

Вот почему, именно на первых порах, чрезвычайно важно чётко определить режим дня первоклассника и добиться его выполнения, то есть организовать жизнь ребёнка так, как это необходимо для успешного учебного труда. И помните, любая «полуорганизация» лишь прибавит ему трудностей, а вам принесёт в будущем немало забот.

Самый опасный враг школьника – плохое настроение. А оно зависит от того, как прошло утро.

У этого малыша «опять проспали» и теперь его поджидает масса неприятностей. Зарядку не сделал, позавтракать не успел, собрался кое-как. Мальчуган и так торопится, но взрослые подгоняют его и бранят за медлительность. В школу приходится бежать, однако к началу занятий всё равно опоздал. Смятение в душе. Дрожащими руками мальчик открывает дверь и робко идёт к своему месту. Он беспокойно оглядывается кругом и начинает доставать вещи из ранца, но ручка с грохотом падает на пол, учебник не находится. Оказывается, что линейку забыл дома, карандаш сломан, наспех засунутая тетрадь совершенно измята.

Прозвенел звонок, а маленький горемыка ничего не видел, не слышал и не узнал. Он так старался вчера на уроке, гордился, что его похвалили за хороший ответ, но нынче похвалы не будет...

Собранности и самостоятельности недостаёт многим первоклассникам. Все это – издержки семейного воспитания. Случается, родители, напуганные несобранностью ребёнка, считают единственным средством приучения его к ответственности неослабный контроль.

Как они это делают? С рвением и завидным постоянством взрослые начинают опекать своё детище. Вечером собирают ранец, сверяясь с расписанием, ни на минуту не оставляют без присмотра во время приготовления уроков, упорно сидя рядом за столом, звонят одноклассникам и даже учительнице, чтобы узнать домашнее задание: «Он у меня такой забывчивый».

А «забывчивый» довольно быстро смекает, что учебные проблемы не столько его, сколько мамино дело. Выполнит упражнение неправильно, получит оценку ниже той, на которую рассчитывал, и в слёзы, да ещё домашних упрекнёт: «Ты, мамочка (или бабушка), виновата!». Тут бы самое время задать ребёнку вопрос: «Чем же ты сам на уроке был занят?». Но взрослые почему-то с прежней страстностью продолжают терпеливо изо дня в день, шаг за шагом вместе с сыном или дочерью осваивать школьную программу. И так из года в

год, до тех пор, пока, наконец, «заочное обучение» в средней школе становится им не под силу.

И тогда ребёнок оказывается в бедственном положении. Изнеженный опекой, привыкший к постоянной, весьма существенной помощи, он не приобрёл необходимых навыков для успешной учёбы. Ему недостает собранности, ответственности, самоконтроля. Наступает момент, когда учиться школьнику становится невероятно трудно.

Родительская заботливость, внимание и контроль, безусловно, необходимы первокласснику, но действовать надо разумно, осторожно, не назойливо, не давая ребёнку повода переложить свои обязанности на чужие плечи.

В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.

Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».

Любовь родителей ребёнок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.

Именно на первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде.

Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

Спокойный тихий разговор – как это важно и в семье и в школе! К сожалению, как часто это нарушается! Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Крик начинается в семье – и как тяжело с такими, привыкшими к окрикам, детьми в школе.

Взято с <http://nsportal.ru>.