Консультация
«10 проблем первоклашки
С чем сталкивается школьник в первые недели за партой»

Как помочь маленькому школьнику, рассказывают детский психолог Наталья Гришаева и директор Института возрастной физиологии Марьяна Безруких.

Проблема №1

Записывать домашнее задание

Для 70 процентов первоклашек это главная школьная беда. Одни еще не умеют писать, другие - просто невнимательные, третьи – теряются в строчках дневника. Родителям придется тренировать деток. Учите ребенка писать списки, записки, «напоминалки». Поручите ему, например, составить под вашу диктовку список покупок перед походом в магазин, или попросите оставить папе записку, чтобы он позвонил бабушке, предлагайте записывать время и название его любимых передач.

Проблема №2

Делать уроки

Договоритесь, что малыш сам выполнит часть задания, например, напишет строчку «палочек». Подойдите – проверьте. Еще строчка – снова проверка. И с каждым разом увеличивайте объем самостоятельной работы. Не нужно сидеть над душой ученика и смотреть ему под руку. Но и полностью перекладывать все уроки на первоклашку, не советую. Ему еще очень нужны ваши помощь и поддержка.

Проблема №3

Высыпаться

Сейчас как никогда важно, чтобы малыш ложился спать в 21.30, а вставал в 7 (если в школу к 8.30). Если ребенок не будет высыпаться, он будет плохо себя чувствовать и проспит первые уроки. А утром ученику нужно время, чтобы раскачаться. Дети не могут вставать впритык, как взрослые, хватать в зубы бутерброд и одеваться в лифте. Будите малыша заранее и дайте время раскачаться и спокойно собраться.

Проблема №4

Молнии, пуговицы, застежки, пеналы, папки, «сменка»

Малыш приходит в школу и ему нужно расстегнуть куртку, повесить ее. Потом он приходит в класс, и ему нужно достать из портфеля все нужные вещи, а потом убрать их на место. Первоклашки постоянно теряют свои вещи, не успевают доставать тетрадки и ручки, страдают из-за упрямых пуговиц или сложных застежек на пеналах и портфелях. Мамы и папы, проверьте, чтобы ребенок без труда одевался и раздевался сам – пусть штаны и юбки будут на резинках, куртки на кнопках, папки нужны простые, в форме конверта, без миллиона отделений, пеналы – без красивых и сложных застежек, а самые элементарные круглые, пластиковые на молниях. Проверьте, чтобы ручки и карандаши не рвали и не царапали бумагу. Рассеянному школьнику не вручайте мешок со «сменкой», постарайтесь уместить сменную обувь в портфель.

Если вы знаете, что ваш первоклашка все теряет, подписывайте его вещи.

Проблема №5

«Не хочу больше в школу!»

Столкнувшись со сложностями на уроках, ребенок может такое заявить. И не нужно его ругать и гнать за парту. Скажите так: «Взрослые ходят на работу, а дети, когда им исполняется 7 лет (6 лет) все идут в школу. Теперь это твоя работа – ходить на уроки и узнавать новое». И еще скажите, что очень гордитесь, что у вас в семье теперь есть школьник.

Можете привести свой пример и сказать, что сами не хотели ходить в школу первые дни, но потом вам понравилось там.

Когда ребенок приходит из школы, не спрашивайте его: «Как ты себя вел? Никого не обижал?» Так вы только направите его мысли в ненужное русло. Спросите: «Что нового ты

узнал? Что было интересного в школе?» Удивляйтесь и восхищайтесь, когда малыш что-то вам рассказывает: «Ты, правда, это знаешь? Ну, надо же! А я не знал. Ты молодец!»

Проблема №6

Не подружился с одноклассниками

Попробуйте сами подружиться с родителями других деток. Устраивайте детские праздники, сходите с детьми в поход, в кафе, приглашайте ребят к себе в гости. Собирайте их маленькими группками, чтобы у них была возможность подружиться. Не ждите, что учительница будет проводить такие мероприятия, у нее и так много дел.

Проблема №7

Учительница меня не любит»

Возможно, ребенок думает, что все взрослые должны относиться к нему так же, как мама. Объясните первоклашке, что учительница – это не мама, она дает знания и хочет, чтобы ты слушал, когда она что-то рассказывает. Обязательно скажите малышу, чтобы он вам рассказывал о своих проблемах, пообещайте, что поможете ему.

А теперь идите к учителю, но не с претензией, а за советом. Скажите так: «Я не педагог, а вы педагог, посоветуйте, как мне быть в этой ситуации?»

Сейчас вам нужно постараться сблизить ребенка с учительницей.

Проблема № 8

Ранний подъем

Будите чадо за 20 минут до того, как ему на самом деле нужно проснуться. И будите не тазом холодной воды, а нежными словами: тебе пора просыпаться, солнышко, но можешь еще пять минут поваляться. Поверьте, малыш будет благодарен вам за эти подаренные ему самые сладкие 5 минут под одеялом.

Делайте зарядку! Сначала 5 минут, потом 10, до 20 минут. Сначала движения будут сонными, но потом организм начнет просыпаться. Зарядка должна быть пробуждающей, никаких резких упражнений – растяжка, размять ручки-ножки, шею, спину.

После зарядки – в душ! Это добавит бодрости и хорошего настроения!

А потом завтрак с хорошим настроением. Здорово, если вы музыку еще какую-нибудь поставите.

Проблема №9

Не завтракает в школе

Первое время многие ребята не могут есть в столовой. Иногда это из-за стресса и волнений, но если стресс прошел, а малыш все еще не хочет завтракать в школе, узнайте, все ли нормально в столовой? Может быть, детям там неудобно сидеть, или там грязно, или невкусно… В любом случае, не переживайте, ведь уже после 12 часов ребенок будет свободен и прекрасно пообедает дома.

Проблема №10

Туалет

Обязательно расспросите своего первоклассника об этом. Проверьте сами и, если нужно, примите меры. В детском туалете должно быть чисто, кабинки должны закрываться, чтобы малышам не было неудобно, должны быть туалетная бумага, полотенца для рук и мыло. И главное – отсутствие запаха, который отпугнет привыкших к приличным туалетам деток.

ВАЖНО

Адаптация к школе идет 2-3 месяца. В это время ребенок может перестать есть, как обычно, плохо спать, нервничать и капризничать, вставать утром с плачем и даже писаться. Это все из-за стресса, сильных переживаний и нагрузок. Но если такая адаптация длится не 2 месяца, а полгода, обратитесь к психологу.

Педагог-психолог
Сквозникова М.Л.