



Памятка для родителей первоклассников

Поступление в школу – один из наиболее важных периодов в жизни детей. Весь уклад жизни ребенка меняется. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев. Это зависит от многих факторов:

- индивидуальные особенности ребенка;
- характер взаимоотношений с окружающими;
- степень подготовленности ребенка к школьной жизни;

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе.

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- успешное усвоение учебной программы;
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;

Если большинство из перечисленных признаков не присущи вашему ребенку, то первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли. Именно в этот период требуется максимальное участие родителей в жизни ребенка.

Советы родителям первоклассников

1. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником.

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

2. **Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.** Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ему возможность самому проанализировать последствия данного поступка.

Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка.

3. Запаситесь терпением.

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.

4. Соблюдайте режим дня.

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

5. Не пропускайте трудности.

Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не

стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

6. Хвалите ребенка.

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

8. Будьте последовательны в своих требованиях.

Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первоклассником, за что он отвечать (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)

Правила для родителей

1. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6–7-летних детей. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

2. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребенку физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

3. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

4. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4–6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

Памятка для родителей

«Адаптация первоклассника к школе»





Бірінші сынып оқушыларының ата-аналарына арналған ескерту

Мектепке бару – бала өміріндегі ең маңызды кезеңдердің бірі. Олардың бүкіл өмір салты өзгереді. Демек, баланың мектепке бейімделуіне, жаңа ортаға үйреніп, жаңа талаптарға сай болуы үшін уақыт қажет.

Бірінші сынып оқушыларының мектепке бейімделу кезеңі екі айдан алты айға дейін созылуы мүмкін. Бұл көптеген факторларға байланысты:

- баланың жеке ерекшеліктері;
- олардың басқалармен қарым-қатынасының сипаты;
- баланың мектеп өміріне дайындық деңгейі;

Оқу жылының алғашқы айларынан кейін сіз бірінші сынып оқушысының мектепке қалай бейімделетіні туралы қорытынды жасай бастай аласыз.

Сәтті бейімделудің белгілері:

- баланың оқу процесіне қанағаттануы. Олар мектептен ләззат алады және ешқандай сенімсіздік пен қорқынышты сезінбейді;
 - оқу бағдарламасын табысты меңгеру;
 - баланың мектеп жұмысын орындаудағы дербестігі;
 - тұлғааралық қарым-қатынасқа қанағаттану – сыныптастармен және мұғаліммен;
- Егер жоғарыда аталған белгілердің көпшілігі сіздің балаңызда болмаса, бірінші сынып оқушысы жаңа рөлге бейімделу үшін сіздің көмегіңізді қажет етеді. Бұл ата-ананың барынша қатысуын қажет ететін кезең.

Бірінші сынып оқушыларының ата-аналарына кеңес

1. Балаңыздың мектеп оқушысы болуға деген ұмтылысын қолдаңыз. Сіздің олардың мектептегі жұмысына және алаңдаушылықтарына деген шынайы қызығушылықыңыз және олардың алғашқы жетістіктері мен ықтимал қиындықтарына байыпты қарауыңыз бірінші сынып оқушысына олардың жаңа мәртебесі мен іс-әрекеттерінің маңыздылығын түсінуге көмектеседі. Балаңызбен мектеп жылдары туралы сөйлесіңіз; бұл олардың мектепке деген қызығушылығын арттырады.

2. Балаңызбен мектепте кездескен ережелер мен ережелерді талқылаңыз. Олардың қажеттілігі мен орындылығын түсіндіріңіз. Егер сіздің балаңыз теріс әрекет жасаса, оған өз әрекеттерінің салдарын талдауға мүмкіндік беруге тырысыңыз.

Сіз өз пікіріңізді білдіргенде, баланың жеке басын, мінезін бағаламаңыз.

3. Сабырлы болыңыз.

Балаңыз бір нәрсені бірден меңгермесе, тіпті қарапайым болып көрінсе де, түсіністікпен қараңыз. "Мұны саған қанша рет айтуым керек?"

Қашан үйренесің? Неге сонша ебедейсіз?" тек екі жақта да тітіркену тудырады. Балаңыз мектептің қиын бірінші жылында қолдауды сезінсе жақсы. Сіздің олардың табысына деген сеніміңіз және сабырлы, біркелкі көзқарасыңыз оларға кез келген қиындықтарды жеңуге көмектеседі.

4. Күнделікті тәртіпті сақтаңыз.

Бірінші сынып оқушысымен күнделікті жұмыс жоспарын жасап, оның орындалуын қамтамасыз етіңіз. Сіздің балаңыздың ұйқысы және тамақтануы, серуендеу, басқарылатын физикалық белсенділік (жаттығулар, ойындар, қызықты үй тапсырмалары), сондай-ақ демалыс пен бос уақыт болуы керек. Балаңызға үйде жеке орын беруге тырысыңыз - өз бөлмесінде немесе кем дегенде ол бастық болып табылатын өз бұрышында. Сіздің балаңызға өзі қалаған нәрсені істеу үшін жеке уақыт қажет.

5. Қиындықтарды назардан тыс қалдырмаңыз. Мысалы, бірінші сынып оқушысының сөйлеуінде проблемалар болса, оны бірінші жыл ішінде шешуге тырысыңыз. Егер сізді балаңыздың мінез-құлқы немесе оқу үлгерімі туралы бірдеңе алаңдатса, олай етпеңіз

мұғалімнен немесе мектеп психологынан кеңес пен кеңес алудан тартынбаңыз.

6. Балаңызды мақтаңыз.

Мақтау – бала үшін ең басты марапат. Мақтаған кезде оның салдары мен нәтижелерін, сондай-ақ баланың күш-жігерін сипаттауды ұмытпаңыз. Балаңызды басқа балалармен салыстырмаңыз; тек алдыңғы жетістіктерді салыстыру. Мысалы, сіз дәптерлеріңізді кешегіге қарағанда бүгін әлдеқайда ұқыпты жаздыңыз. Балаңызға өзінің бағалау критерийлерін табуға және өз жұмысын бағалауға мүмкіндік беріңіз.

7. Балаңызға орынсыз талаптар қоймаңыз.

Ата-ананың күтуі бала үшін де, ата-ананың өздері үшін де жоғары аландаушылықтың көзі болып табылады. Балаңыздан күтетін нәрсені талдап көріңіз және сіз үшін не маңыздырақ екенін түсініңіз: тамаша бағалар немесе балаңыздың денсаулығы мен жақсы көңіл-күйі немесе олармен сенімді қарым-қатынас.

9. Өз үміттеріңізде дәйекті болыңыз.

Мысалы, сіз балаңыздың тәуелсіз өскенін қаласаңыз, көмек көрсетуге асықпаңыз; оларға уақыт беріңіз, мүмкін қатені сезінуге де уақыт беріңіз. Бірінші сынып оқушысымен оның не үшін жауапты екенін талқылаңыз (мысалы, мектеп сөмкесін жинау немесе барлық үй тапсырмасын орындау). Әрине, олар қажет кезде әрқашан көмек сұрай алады және т.б.

Ата-аналарға арналған ережелер

1. Балаңызды ешқашан бірінші сыныпқа да, басқа үйірмеге немесе іс-әрекетке де жібермеңіз. Мектеп өмірінің басталуы 6-7 жас аралығындағы балалар үшін стресстік кезең болып саналады. Сондықтан музыка және спорт сабақтарын балаңыздың тәрбиесінің қажетті бөлігі деп санасаңыз, оларды мектеп басталардан бір жыл бұрын немесе екінші сыныпқа қабылдауды бастаңыз.

2. Баланың зейіні 10-15 минутпен шектелетінін есте сақтаңыз. Сондықтан, үй тапсырмасын орындау кезінде әр 10-15 минут сайын үзіліс жасап, балаңызға міндетті түрде физикалық жаттығулар жасаңыз. Үй тапсырмасын жазудан бастаған дұрыс. Жазбаша және ауызша тапсырмаларды ауыстыра аласыз. Үй тапсырмасының жалпы ұзақтығы бір сағаттан аспауы керек.

3. Компьютер, теледидар және қарқынды көруді қажет ететін кез келген әрекеттер күніне бір сағаттан аспауы керек.

— Дүние жүзіндегі офтальмологтар мен невропатологтардың пікірі осындай. 4. Оқу жылында оқу қиындаған, шаршау тез басылатын және өнімділік төмендейтін сын кезеңдері болатынын есте сақтаңыз. Бұл кезеңдерге бірінші 4-6 апта, екінші тоқсанның соңы (шамамен 15 желтоқсаннан басталады), қысқы демалыстан кейінгі бірінші апта және үшінші тоқсанның ортасы жатады. Осы кезеңдерде сіз балаңыздың әл-ауқатына ерекше назар аударуыңыз керек.

Ата-аналарға арналған нұсқаулық

«Бірінші сынып оқушысын мектепке бейімдеу»

