

## В 1 классе без проблем

Начало обучения в школе напрямую связано с процессом адаптации – привыканием к новым условиям. Успешность адаптации зависит от готовности к школьному обучению, состоящей из следующих компонентов:

- *учебная мотивация* – позволяет воспринимать и старательно выполнять учебные задания;
- «*внутренняя позиция школьника*» - сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослыми на новом уровне;
- *произвольность* – умение: сознательно подчинять свои действия правилу; воспринимать требования учителя, внимательно слушать его и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме; самостоятельно выполнять задание по зрительно воспринимаемому образцу;
- *способность к взаимодействию ребенка с учителем и другими детьми;*
- *адекватная самооценка и уверенность в себе.*

### **Рекомендации родителям первоклассников:**

- *Для повышения мотивации следует использовать разнообразные техники совместных занятий, включающих познавательные элементы.* Простейшие варианты совместных познавательных занятий с ребенком младшего школьного возраста – это наблюдение за прорастающими растениями; фиксация изменений в природе; прогулки в парке; поиск информации об интересующем объекте и т. п.
- *Будите ребёнка 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".*
- *Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.*
- *Прощаясь, пожелайте удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у ребенка впереди трудный день.*
- *Встречайте ребёнка после школы спокойно. Узнайте как дела, но не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.*
- *Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.*
- *Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.*
- *После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.*
- *Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.*
- *Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку работать самому, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!"), похвала - необходимы.*
- *Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это:*
  - первые 4-6 недель (сентябрь-середина октября),
  - конец второй четверти (конец декабря),
  - первая неделя после зимних каникул,
  - середина третьей четверти (февраль).

- *Найдите в течение 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.*
- *Учтите, что даже "большие дети" (7-8 лет) 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.*
- *При возникновении трудностей обращайтесь за помощью к учителю, психологу.*