**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 74.9

П26

**

Первый раз в первый класс : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библи-отечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 20 с.

**Осталось лето позади,  
С календаря на нас  
Цветным листком сентябрь глядит,  
И завтра – в первый класс!**

Когда ребенок идет в 1 класс, в его жизни наступает переломный момент. Первое сентября для первоклашки – это не только красивый праздник, но и серьезный рубеж, отделяющий дошкольное детство от школьных будней. Насколько легко ребенок сможет совершить этот переход, в большей степени зависит от родителей, которые в это время должны обеспечить нужный уход, поддержку и мотивацию.

Время летит незаметно… Кажется, что малыш еще совсем недавно учился ходить и говорить, и вот уже приближается новый рубеж его взросления – первый класс! Начало учебы в школе – необыкновенно важное событие в жизни, как самого ребенка, так и его родителей.

Превращение из дошколь-ника, которому можно играть целыми днями, во взрослого и ответственного ученика-первоклассника, для большинства детей является непростым. Помощь и поддержка родителей в адаптационный период являются залогом позитивного отношения к новому жизненному этапу – учебе в школе.

Даже для детей, посещавших детский сад, где, каза-лось бы, тоже есть режим, прививается коллективизм и ведется определенная подго-товка к школе, поступление в первый класс – это стресс. Ребенок может очень хотеть учиться, мечтать найти новых друзей, стать более взрослым в глазах родителей. НО! Появление множества новых обязанностей и изменение, по сути, всего привычного образа жизни – колоссальная нагрузка на психику маленького человека.

****

**Ребёнок словно чистый лист бумаги.**

**Неосторожно не сомни его судьбу.**

**Ты помоги ему, придай отваги**

**И научи выигрывать борьбу.**

Чтобы помочь ребенку пережить переход к новой жизни с минимальными «потерями», родителям следует обеспечить сыну или дочери необходимую поддержку. Психологи советуют взрослым при подготовке к учебе и в первые ее месяцы придерживаться следующих правил:

* Пусть жизнь семьи первоклассника в начале школьной жизни будет стабильной. Не надо планировать на это время ремонт или переезд. Родителям нужно стараться сохранять мирную и доброжелательную обстановку в семье.
* Необходимо поддерживать интерес ребенка к новым знаниями и открытиям. Покажите своему первоклас-снику, что учеба – это не просто выполнение школьных требований. Помогите ребенку сохранять интерес к миру вокруг, стимулируйте постоянное изучение неизведанного. Не оставляйте ребенка с учебой наедине. Делать уроки за него не нужно; ваша задача – поощрять самостоятельность, показывая, что вам важно, что он делает, а для него самого это необходимо и полезно.
* Формируйте в голове ребенка положительный, но реалистичный образ школы. Заранее внушая будущему первокласснику, что с 1 сентября его ждет интересная жизнь, новые знания и друзья. Дети, настроенные на позитив, очень скоро понимают – школьная жизнь далека от идеальной, приходится рано вставать, делать уроки, учитель не всегда ими доволен. Разочарование вызывает апатию, грусть, потерю интереса к учебе. Представлять школу как некий устрашающий символ тоже не стоит. Говоря ребенку: «В школе тебя за такое не похвалят», «Ты плохо читаешь, учитель будет тобой недоволен», вы вызываете у него упадническое настроение. Ищите ком-промисс: постарайтесь реалистично рассказывать ребенку о том, что его ждет, делитесь с ним собственными воспоминаниями об учебе. Говорите как о плюсах, так и о минусах учебы, не увлекаясь чрезмерно ни первым, ни вторым. Ваша цель – воодушевить, но не обмануть. 
* Слушайте ребенка. Это актуально для родителей детей всех возрастов. А в переходный период, когда ребенок только-только начинает свою школьную жизнь, активное слушание особенно важно. Вашему ребенку необходимо знать, что от близких людей всегда можно получить поддержку.
* Хвалите и подбадривайте своего маленького перво-классника. Слышать слова любви и поддержки хотят все, и взрослые, и дети.

А 6-7-летний человечек, чья жизнь сейчас в корне меняется, нуждается в них особенно сильно. Не акцентируйте внимание на небольших неудачах ребенка. Подчеркивайте то, что у него получилось лучше всего.

* Ребенок с посещением школы не может сразу стать взрослым и ответственным человеком. Некоторые родители резко меняет свое отношение к ребенку, часто апеллируя к факту: «Ведь ты же уже в школу ходишь!» От него теперь хотят очень многого: ежедневного выполнения домашних заданий, долгого нахождения в сидячем положении, хоро-ших оценок. Несоответствие ожиданий и реального ощущения ребенка вызывает у него снижение самооценки и тревожные мысли.

******

**Проблем с адаптацией к школе ребенку**

**и так хватает – не усугубляйте их собственными неадекватными требованиями.**

**Настрой на учебу**

Это очень простой, но продолжительный по времени этап. Примерно за год до школы – ребенка стоит приучить к положительному мнению об учебном процессе. А потом добавить к этому предварительную адаптацию. Для этого родителям будущих первоклассников рекомендуют:

* много и светло рассказывать о собственных школьных годах, друзьях, интересных событиях;
* отдать ребенка на подготовительные курсы в школе для знакомства с требованиями, учителями, другими детьми;
* при нежелании ходить на курсы добавить в программу дошкольника школу развития – более мягкие условия, но все равно приближенные к настоящей учебе.

Важно соблюдать режим, чтобы в дальнейшем у ребенка не было проблем с ранним подъемом. Для детей с лабильной нервной системой рекомендовано максимально долго оставлять дневной сон.

**Лояльность или вседозволенность**

В плане строгости у родителей бывает три линии поведения:

***Первая:*** авторитарный – родители лучше знают, что хорошо ребенку и постоянно наставляют и поучают его.

***Вторая:*** попустительская – детям должно быть хорошо, комфортно во всем.

***Третья:*** лояльная – родители интересуются делами ребенка, помогают ему при необходимости, дают возможность выбора, как в делах, так и в ситуациях. Выбирайте сами! Подсказка: лучший вариант – третий.

**Работа над самооценкой**

Адекватную самооценку нужно формировать у ребенка с самого раннего возраста. Основной ориентир для школьника – мнение родителей.

Нужно хвалить чадо за реальные, путь и небольшие достижения, формировать ситуацию успеха.

Важно! Хвалить и ругать нужно за действие, поступок, не акцентируя внимание на личности самого ребенка.

**Стеснительность – враг**

Стеснительность появляется по двум причинам:

* копирование модели поведения в семье;
* неуверенность в собственных силах.

Чтобы стеснительность не стала преградой к хорошей учебе, необходимо внимательно относится к ребенку.

**Чтобы утренний подъем не стал проблемой…**

…необходимо точно понимать, сколько времени нужно ребенку на «раскачку». И будить от этого времени немного с запасом.

Плохое настроение и нежелание что-то делать рекомендуется гасить спокойно без эмоций, по возможности поясняя, что каждый может быть по утрам букой.

**Если учиться лень…**

Лень – это первый признак усталости. И не надо говорить, что первоклассники не устают. Устают:

* Из-за чрезмерной опеки родителей…
* Из-за многообразия новых впечатлений…
* Из-за эмоций и адаптации….

Да, много ещё из-за чего.

Помочь в этом можно. Самый простой путь – правильная мотивация. То есть не обращение к совести ребенка и рассказы страшилок «ты будешь работать дворником». А повышение уровня интереса к учебе.

**Дополнительные занятия**

«Допы» – сегодня дань моде, поэтому с ними нужно быть особенно осторожными. Точно на пользу пойдут все занятия, связанные с физической активностью – спорт, танцы, плавание. Но все без фанатизма. Перегрузки дошкольники переносят очень тяжело. Если ребенку сложно, лучше отказаться от чего-то, чем давить и заставлять «пахать» во имя родительских амбиций.

**Гиперактивные дети**

СДВГ – частый диагноз у дошкольников.

Жить с ним спокойно и счастливо можно. Правил всего несколько:

* четкий распорядок дня;
* естественная или спортивная активность;
* спокойная домашняя обстановка.

**Тайм-менеджмент первоклассника**

Учить ребенка управлять временем можно уже в 1-ом классе. Для этого нужен распорядок дня, план/расписание на неделю. Хорошо работают собственноручно сделанные схемы, в которых отмечены дополнительные и обязательные занятия по дням с отметками времени. Такое расписание должно быть постоянно в поле зрения школьника, чтобы он учился жить в правильном и понятно режиме.

**Как помочь ребенку в подготовке домаш-него задания?**

* Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.
* Рабочее место должно быть достаточно освещено.
* Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень.
* Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.
* Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.
* Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.
* Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут. Своевременно устраивайте перерывы по 5-10 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны).
* Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных заданий кроме тех, которые ему задали в школе.
* Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял, но не подменяйте его деятельность своей.
*  На первых порах при выполнении домашнего задания дети могут делать много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, чрезмерного напряжения, быстрого утомления.
* Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка.

Обратите внимание на развитие значимых для школьника умений и при необходимости окажите своему ребенку помощь в их приобретении и развитии.

**К таким умениям относятся:**

* умение собрать свой портфель (ранец);
* поздороваться с учителями и детьми;
* задать вопрос учителю или однокласснику;
* ответить на вопрос;
* слушать объяснения и задания учителя;
* выполнять задание;
* попросить учителя помочь, если что-то непонятно, что-то не получается;
* адекватно реагировать на замечания;
* объяснить то, с чем не согласен;
* учитывать мнение других;
* гордиться своей работой и не скрывать этого;
* устанавливать и поддерживать дружеские контакты со сверстниками;
* брать на себя часть ответствен-ности за ведение домашнего хозяйства;
* самостоятельно пользоваться общественным транспортом, деньгами, средствами для проведения свободного времени.

* Не забывайте, что знания важнее оценок – и напоминайте об этом ребенку.
* Утром следует будить ребенка с улыбкой и ласковым голосом, спокойно и без излишней суеты. Если вы уверены, что ваш ребенок тяжело просыпается лучше начать будить его немного пораньше.
* Делайте вместе по утрам зарядку, особенное внимание уделите упраж-нениям на укрепление мышц спины. Акценти-руйте внимание школьника на том, как важно не сутулиться, сидеть прямо.
* Желательно, если ребенок с утра успеет позавтракать, поскольку, до школьного завтрака еще очень даже далеко.  Не экономьте на школьных обедах и завтраках.
* После возвращения из школы не задавайте с порога вопрос «Что ты сегодня получил?». Дайте некоторое время ребенку отдохнуть и расслабиться. Если он желает с вами чем либо поделиться, обязательно выслушайте и не откладывайте это на потом, пытаясь отмахнуться.
* Если у ребенка возник  [конфликт с учителем](http://maman-lima.com/2011/05/blog-post_23.html), не начинайте сразу высказывать ребенку свои претензии. Расспросите ребенка  о возникшей ситуации или проблеме, сделайте выводы, а только потом начните беседу. Не допускайте, чтобы разговор с учителем происходил при ребенке.
* Следите за соблюдением режима дня. Оптимальное время для отхода ребенка ко сну – 21.00.
* Ребенку необходимо ежедневно гулять как минимум 30 минут, а лучше – 1-2 часа.
* Помните, что в процессе учебы существуют критические периоды, когда ребенок быстрее утомляется и ему труднее учиться. Это первые 4-6 недель.
* Минимизируйте просмотр телевизионных программ, использование компьютера и электронных гаджетов в будние дни.
* Активно проводите выходные всей семьей – выезжайте на природу, играйте вместе в подвижные игры, посещайте бассейн.





**Успех в решении такой**

**сложной задачи, как**

**успешная учеба ребенка**

**в школе, зависит от**

**эффективного сотрудничества**

**школы и семьи.**

 Опыт показывает, что никакая самая хорошая школа не может полностью заменить ребенку семью, семейное воспитание. Единство требований семьи и школы - очень важный принцип воспитания. Школа дает ребенку научные знания и воспитывает у него сознательное отношение к действительности. Семья обеспечивает практический жизненный опыт, воспитывает умение сопереживать другому человеку, чувствовать его состояние. Ребенок, лишенный родительской нежности, вырастает замкнутым, неконтактным.

**Ребенок - самая большая ценность в вашей жизни.**

Стремитесь понять и узнать своего малыша, относитесь к нему с уважением. Придерживайтесь наиболее прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:

* в любой момент оставьте все свои дела и займитесь ребенком;
* советуйтесь с ним, невзирая на возраст;
* признайтесь ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему;
* извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты;
* почаще ставьте себя на его место;
* всегда воздерживайтесь от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка;
* пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это каприз, мимолетная прихоть;
* не стесняйтесь рассказывать поучительные случаи из своего детства, представляющие вас в невыгодном свете;
* сохраняйте самообладание, даже если поступок ребенка вас вывел из себя.



Желаем вашим детям, чтобы День знаний 1 сентября стал для них началом новой, необыкновенно интересной жизни, полной множества открытий! И тогда 1 сентября станет настоящим праздником для Вас и Вашего ребенка!



***Нарядные! Парадные!  
Такие ненаглядные!  
Причесанные, с бантиками  
Девочки идут!  
И мальчики отличные!  
Такие симпатичные,  
Такие аккуратные,  
В руках цветы несут!  
Все бывшие проказники —  
Сегодня первоклассники.  
Сегодня все хорошие,  
Таких вот в школе ждут!***

***Содержание:***

Стр.

Советы психолога………………………………………...…............4-7

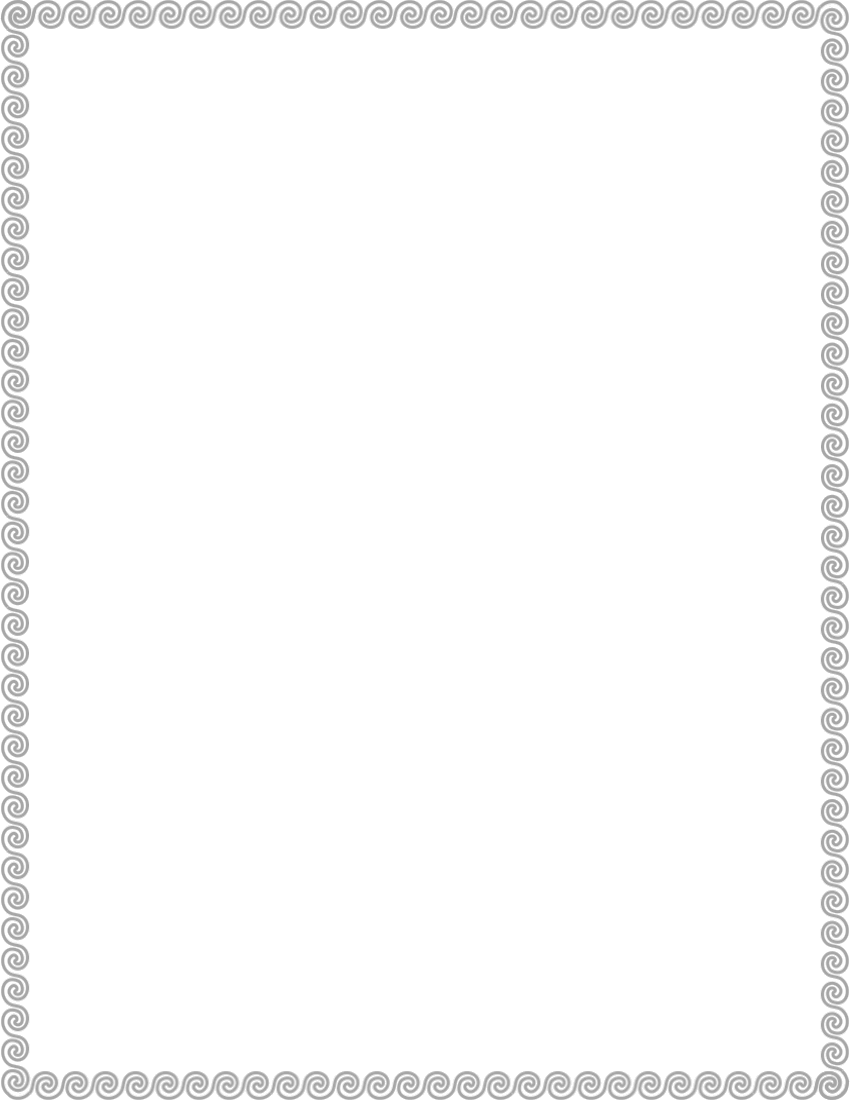
В помощь родителям………………………………………………7-14

Ещё несколько советов родителям………………..……….........14-18



***Ссылки на использованные источники:***

1. Ваш ребенок идет в первый класс: советы психолога [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://ekolobkova.ru/detsko-roditelskie/167-vash-rebenok-idet-v-pervyj-klass-sovety-psikhologa>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
2. Ваш ребенок идет в первый класс! Школа, дети и родители: как сделать знакомство приятным [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://lovingmama.ru/article/869-vash-rebenok-idet-v-pervyy-klass-shkola-deti-i-roditeli-kak-sdelat-znakomstvo-priyatnym>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
3. Ребенок идет в первый класс: советы родителям [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://mn-zd.ru/obshhenie-s-detmi/rebenok-idet-v-pervyj-klass-sovety-roditelyam/>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
4. Ребенок идет в первый класс (советы родителям) [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://maman-lima.com/2011/08/blog-post_27-16.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).
5. Советы родителям! Первый раз в первый класс советы родителям [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://netnado.ru/soveti-roditelyam-pervij-raz-v-pervij-klass-soveti-roditelyam/page-1.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 20.01.2022).



****

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)