

Психолого-педагогические особенности адаптации ребенка к школе.

Поступление в школу — переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д. В этот же период жизни, в 6–7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением «внутренней позиции школьника» (Л.И. Божович).

Наличие «внутренней позиции школьника» имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен. В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других — одну четверть, у третьих — растягивается на весь первый учебный год. Многие зависят здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением. Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограничены. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6–7 лет. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12–14 годам, а по некоторым данным — лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны. Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами.

Внимание учащихся 1-х классов чаще произвольное, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво. У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный

материал. Действия «в уме» даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью. Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями. Родители и учителя должны понимать, что поступление ребенка в школу само по себе еще не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребенка требуют того, что только еще должно быть сформировано.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- ✓ Поддержите в ребенке его 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.
- ✓ Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- ✓ Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- ✓ Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- ✓ Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- ✓ Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты

так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

- ✓ Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- ✓ С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- ✓ Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Родителям первоклассников

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

- ❖ Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано). Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не критикуйте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали»;
- ❖ Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
- ❖ Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
- ❖ Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день;
- ❖ Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учиться, у него может что-то не сразу получаться. Это естественно. Каждый человек имеет право на ошибку;
- ❖ Не пропускайте трудности, возникшие у ребенка на первом этапе обучения. Если, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними в первом классе;
- ❖ Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Самое лучшее воспитание — воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками;
- ❖ Не используйте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
- ❖ Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
- ❖ Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «нагоняй», постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
- ❖ После школы не торопитесь садиться за уроки (задания), необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 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 домашнего задания проводите физкультминутки, следить за осанкой ребенка.
- ❖ Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается)- необходимы;
- ❖ В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...»;
- ❖ Найдите в течении 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;
- ❖ Оценивайте объективно возможности и способности своего ребёнка. Не сравнивайте его с другими детьми — только с ним самим. Например: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!» Такой подход будет ориентировать вашего ребёнка на собственное совершенствование.
- ❖ Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
- ❖ Предоставьте ребенку возможность самому себя обслуживать: убирать за собой игрушки, одеваться, собирать портфель в школу. Предъявляемые к ребенку требования должны быть адекватны его возрасту и последовательны. Не стоит делать за ребенка то, что он может сделать сам (кроме исключительных случаев, например, если он плохо себя чувствует). Иначе он привыкнет к тому, что после нескольких напоминаний Вы все равно все сделаете за него, и просто не будет реагировать на Ваши слова;
- ❖ Не «стойте над душой» у ребенка. Ребенок, привыкший к тому, что каждое его действие контролируют взрослые, никогда не научится самостоятельно работать. Когда он начал работу, займитесь своими делами, подходите к ребенку лишь время от времени и смотрите, как у него продвигаются дела. Если заметили, что он отвлекся,- спокойным и доброжелательным тоном поинтересуйтесь его успехами;
- ❖ Развивайте у ребенка чувство времени, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько времени говорится определенная фраза, сколько времени поезд идет от станции до станции и т. д.);
- ❖ Учите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения;
- ❖ Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;
- ❖ Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
- ❖ Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) 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;
- ❖ Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- ❖ Строго придерживаться режима дня;

- ❖ Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна;
- ❖ Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения;
- ❖ Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
- ❖ Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.30. За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. По возможности провести аэроионизацию помещения с помощью лампы Чижевского в течение 15 – 20 минут.
- ❖ Перед сном желательно посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый!

Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником. Ваша заинтересованность в его делах, серьезное отношение к его достижениям подтвердят значимость нового положения и деятельности Вашего первоклассника и помогут ему адаптироваться в новых условиях.

Любите своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачливым!

Успехов Вам в воспитании ваших детей!

Рекомендации родителям по формированию личности младшего школьника и развитию у него положительной мотивации обучения

- ✚ Отмечайте школьные успехи, устраивая по этому поводу праздники.
- ✚ Обсуждайте его жизненные планы и ценности. Вопрос «Кем ты хочешь стать?» должен быть дополнен «Как ты собираешься это сделать?». Предлагайте ребенку самостоятельно выбирать способы достижения цели.
- ✚ Встречайте ребенка спокойно, не спрашивайте: «Что ты сегодня получил?», спросите «Что узнал нового, что тебе больше всего запомнилось, чему научился?».
- ✚ Спрашивайте у ребенка: «Ты удовлетворен результатом?», вместо оценки «Ты хорошо справился с работой».
- ✚ Говорите с ребенком о том, что его интересует. Помогите найти ему кружок по интересам.
- ✚ Интересуйтесь тем, что происходит в школе, активно участвуйте в мероприятиях.
- ✚ Помогите ребенку найти друзей в классе. Придумайте для детей совместные развлечения.
- ✚ Правильно оценивайте знания и достижения ребенка. Не сравнивайте его с другими детьми. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- ✚ Оценивайте только поступки, а не самого ребенка. Если ваш ребенок сделал ошибку или допустил промах, не путайте его поступок с личностью. Никогда не говорите ребенку, что он плохой (отрицательная оценка личности недопустима), скажите, что он совершил неверный поступок (оценка поступка необходима).
- ✚ Критикуйте исполнение, хвалите исполнителя.
- ✚ После выполнения задания попросите ребенка рассказать, что было особенно трудно, и как он с этим справился.
- ✚ Обсуждайте причины как успехов, так и неудач.
- ✚ Дайте ребенку возможность самому придумать поощрение, или выбрать из уже имеющихся.
- ✚ Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

- ✚ Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- ✚ Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- ✚ Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- ✚ Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- ✚ Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- ✚ Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- ✚ Признавайте права ребенка на ошибки.
- ✚ Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Относитесь к ребенку с уважением, никогда не перебивайте, разговаривайте, не повышая голоса.
- ✚ Хотя иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- ✚ Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность, собственную значимость в семье.
- ✚ Научите ребенка делиться своими проблемами: обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Помогите найти правильный выход из них.
- ✚ Научите ребенка часто повторять такие слова: «Мне всегда везет», «Я все могу», «У меня все получится», «Все будет хорошо».
- ✚ Четко распределяйте и регулируйте родительское внимание к ребенку по формуле «уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший». Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.
- ✚ Все замечания свести к минимуму, когда ребенок «фокусничает», а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Эмоциональность для такого ребенка не наказание, а поощрение его ассоциативного способа привлечения внимания. Наказывать за истерики одним способом — лишением общения (спокойное, а не демонстративное).
- ✚ Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).
- ✚ Главная награда — это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит. (Например: Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором.)
- ✚ Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

Родителям следует твердо оценить действенность этих рекомендаций и осознать, что в первое время изменение стиля общения с ребенком приведет не к снижению, а к взрыву негативизма, сопротивлению со стороны ребенка. Когда ребенок обнаружит, что средства, которые он до сих пор использовал, чтобы добиться внимания, перестали действовать, то первое, что он станет делать — это усилит свои средства воздействия на родителей. Но родители должны за этими усилиями слышать детский крик о помощи, призыв к любви, вниманию, а не к наказанию (физическому), отвержению. Здесь не надо срывать. Спокойно лишит внимания, не наказывать, не ругать. А когда приступ негативизма пройдет, и ребенок успокоится, найдет себе занятие, вот здесь и проявить любовь, нежность, внимание (почитать, поиграть, вместе что-то поделат).

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПРИГОТОВЛЕНИИ УРОКОВ

1. Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые сразу начинают чрезмерно опекать. В первом случае возникает обида на равнодушные родных к таким важным школьным делам и страдает качество выполняемых заданий, а во втором — формируется безответственность, уверенность, что все будет сделано хорошо и без собственных усилий.

2. Присутствуя при приготовлении первокласником домашних заданий, родители подбадривают его, объясняют, если ребенок что-то не понял или забыл, но не подменяют его деятельность своей. Конечно, нужно требовать, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка. Нельзя заставлять переписывать домашние задания по десять раз.

3. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка. Оно должно быть достаточно освещено, источник света находится спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы и от руки. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов.

4. Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут, к концу начальной школы оно может достигать до 30-40 минут. Перерывы не должны быть длительными — достаточно 5 минут, если они заполнены интенсивными физическими нагрузками. Можно в эти 5 минут поиграть с ребенком в мяч. Если дома есть спортивный комплекс, ребенок может ползать по канату и несколько раз подтянуться на турнике. Если всего этого нет, можно попрыгать через скакалку, сделать несколько приседаний, наклонов.

5. Не рекомендуется давать ребенку дополнительных домашних заданий, кроме тех, которые дали в школе. Если кроме школьных занятий у них будут еще и домашние, то может наступить нервное переутомление, серьезно вредящее здоровью детей и резко снижающее их школьные успехи. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу. Можно предложить проверить ее и исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного (пусть и с ошибками) задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

6. Первое, что требуется от родителей, — это приучить сына или дочь вовремя садиться за уроки. Подсказать, когда пришло время сделать перерыв и когда его надо закончить. Если у ребенка есть четкий распорядок дня, то напоминать о том, что пора приниматься за работу, вам придется недолго — первые 2-3 месяца.

Но вот ребенок сел за стол, достал тетрадь. Если это первокласник, то маме или папе нужно быть около него. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайно подвернувшейся бумажке. Он должен сразу же привыкать работать, не отвлекаясь. Вернуть внимание ребенка к работе можно жестом, кивком головы, негромким напоминанием: «Пиши, пиши», удивленным вопросом «Почему же ты не решаешь?» Нотации, раздраженные восклицания недопустимы: они только дополнительно отвлекают ребенка от работы.

В отдельных случаях, если ребенок не понял задачи, которую объясняли на уроке, повторите объяснение дома. Но, конечно нельзя за ребенка решать задачу, проводить вычисления.

7. Постепенно нужно снижать степень контроля: сидеть рядом с ребенком не в течение всего времени выполнения им домашнего задания, а только первые несколько минут, пока он достанет все что нужно, из портфеля. Потом можно подойти к нему еще пар раз: постоять рядом несколько минут и снова отойти. К концу начальной школы ребенок должен научиться делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат.

8. Не ругайте сына или дочь за исправления, даже если от них в тетради получаете «грязь». Самоисправления — это первая форма самоконтроля. Он должны всячески поощряться.

Школа не должна быть связана в сознании с отрицательными эмоциями. Поддерживайте старание ребенка, показывайте уверенность, что все у него получится.

Любите своих детей! Тогда они станут настоящими личностями, самостоятельными, удачливыми в жизни.

День младшего школьника (по Джойнотт):

1. Пробуждение.
2. Выход в школу.
3. Возвращение из школы.

Пробуждение. Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как — то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать». Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: » Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить громче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: » Через 10 минут тебе надо выходить в школу». «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

Выход в школу. Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их, молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не гуляй, сразу домой».

Возвращение из школы. Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы: «- Как дела в школе? — Нормально. — А что сегодня делали? — А ничего». И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда успехи не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои результаты, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»). » Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.