



# Паскевская Наталья

педагог, психолог,  
специалист в области  
родительского просвещения

## «ПЕРВОКЛАССНЫЙ ГАЙД»





Я, Паскевская Наталья,  
педагог, психолог, специалист в области  
родительского просвещения.

На моем счету:

3 Президентских гранта в сфере работы с родителями  
12 лет обучения и консультирования родителей  
210 проведенных курсов, тренингов, мастер-классов,  
семинаров для родителей по различным темам  
1500 решенных проблем на индивидуальных и  
групповых консультациях

9 лет я помогаю родителям:

- эффективно воспитывать, обучать и всесторонне развивать детей с учетом возрастных особенностей и потребностей ребенка,
- формировать у ребенка необходимые навыки и качества характера, систему ценностей
- гармонизировать отношения с супругами, родителями (старшим поколением) и детьми, чтобы создать благоприятные условия для развития ребенка





Представьте, ваш ребенок с удовольствием идет в школу, с интересом учится и сам справляется с домашними заданиями. А на вопрос «Как дела в школе?» отвечает «КЛАССНО!»

У каждого ребенка есть врожденные потребности и в познании и в самостоятельности. Если эти потребности должным образом не удовлетворялись в более раннем возрасте, то ребенку будет трудно в школе. Так что если у вас есть маленькие дети, то подготовка к школе начинается буквально с рождения))) Просто имейте ввиду.

А я предложу вам создать условия для того, чтобы ваш первоклассник считал школьную жизнь и саму учебу действительно КЛАССНОЙ!



Для этого важно исключить ошибки в нашем родительском поведении, которые могут очень осложнить ребенку жизнь, особенно в этот сложный для него период - поступление в первый класс!

**Ошибка 1. Определять готовность ребенка к школе исключительно его умением читать, писать и считать. Это всего лишь часть интеллектуальной готовности.**

Помогите ребенку:

- понять собственные мотивы обучения
- осознать свои физические возможности, умения
- оценить свои достижения и личностные качества
- научиться общаться со взрослыми и сверстниками, проявлять инициативу в общении
- научиться понимать и выражать свои чувства, держать себя в руках
- подчинять свои действия правилам
- слушать и выполнять инструкции взрослых
- работать по образцу

И обязательно научите его самостоятельно одеваться, собирать вещи, определять время по часам, ориентироваться во времени и пространстве и соблюдать режим дня.

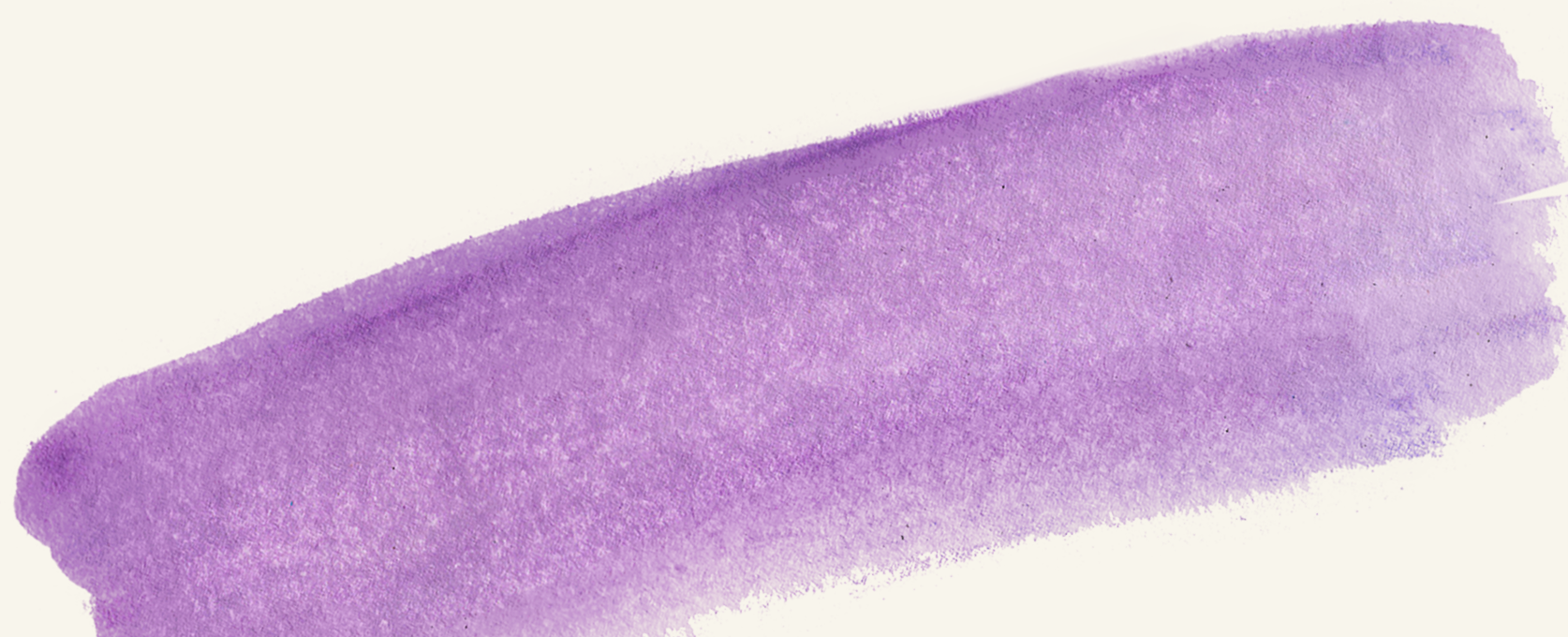


## Ошибка 2. Недостаточный контакт со сверстниками

Важно создать условия для общения вашего ребенка с другими детьми, командных игр, если ваш ребенок:

- не ходит в детский сад
- посещает кружки и секции в которых много занимается, но мало играет и общается с другими детьми
- большую часть времени проводит в общении с родителями, няней или бабушками (дедушками)
- в гаджетах проводит больше времени, чем за играми

Ходите на детские и спортивные площадки, выбирайте командные виды спорта и творческие мастерские, где есть живое общение и взаимодействие между детьми. Это поможет ему адаптироваться в новом коллективе и соблюдать общие правила.





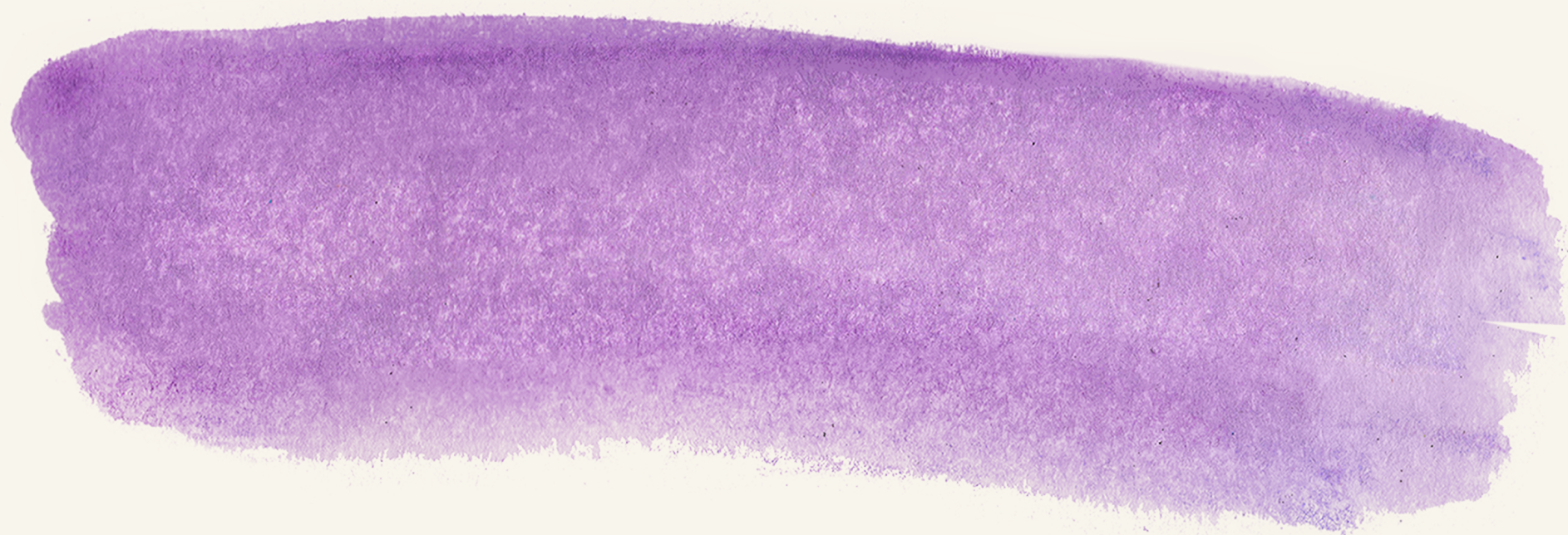
## Ошибка 3. Неблагоприятный психологический климат в семье

Если в семье тяжелая обстановка, ссоры и конфликты ребенку приходится тратить огромные физические и душевные силы на выживание в этих условиях.

Первый класс – это колоссальный стресс для ребенка. Новая обстановка, общение, нагрузка и ответственность требуют значительных ресурсов.

Если ребенок расходует свою жизненную энергию на школу, а семья создает комфортную, спокойную и предсказуемую среду, поддерживает его – ребенок справится с нагрузкой достаточно легко.

Но когда на школу приходятся жалкие остатки сил, после домашних баталий, школьная жизнь оказывается под угрозой!





## Чтобы создать благоприятную психологическую среду для своего ребенка:

- проявляйте уважение, вежливость и деликатность друг к другу в любой ситуации.
- работайте над отношениями, будьте дружными и сплоченными, заботьтесь друг о друге, поддерживайте начинания;
- будьте доброжелательно требовательными друг к другу, пусть каждый член семьи чувствует себя защищенным и эмоционально удовлетворенным. Поощряйте гордость за принадлежность к своей семье и ответственность;
- проводите больше свободного время в домашнем кругу, общайтесь на интересующие всех домашних темы;
- вместе выполняйте работу по дому,
- посещайте новые места, создавайте общие яркие впечатления.



## Ошибка 4. Несоблюдение режима дня

Залог успешного обучения и нормального физического развития первоклассника - чётко выстроенный режим дня.

Непривычно высокая нагрузка, недостаточный сон и отсутствие чёткого чередования умственного напряжения с физической активностью и отдыхом – прямой путь к переутомлению.

Четкий распорядок дисциплинирует, помогает легче привыкнуть к новым условиям и избежать нервных перегрузок.

Как правило, семилетний ребенок пока не может самостоятельно управлять своим временем, но приучать его можно уже сейчас: совсем скоро этот навык ему пригодится.

Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются.

Так что, хорошие оценки - это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.



## Примерный режим дня для первоклассника.

**7.00** – подъём.

**7.30-8.00** – утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак.

**8.00 - 8.30** – дорога в школу.

**8.30-12.30** – занятия в школе.

**12.30-13.30** – дорога из школы (совмещаем с прогулкой)

**13.30** – обед.

**14.00-15.00** – дневной сон.

**15.00-17.00** – выполнение домашнего задания.

**17.00-18.00** – активная прогулка на свежем воздухе

**18.00-19.30** – свободные занятия.

**19.30-20.00** – ужин.

**20.00-20.30** – приготовление ко сну, ночной сон до **7.00** утра.





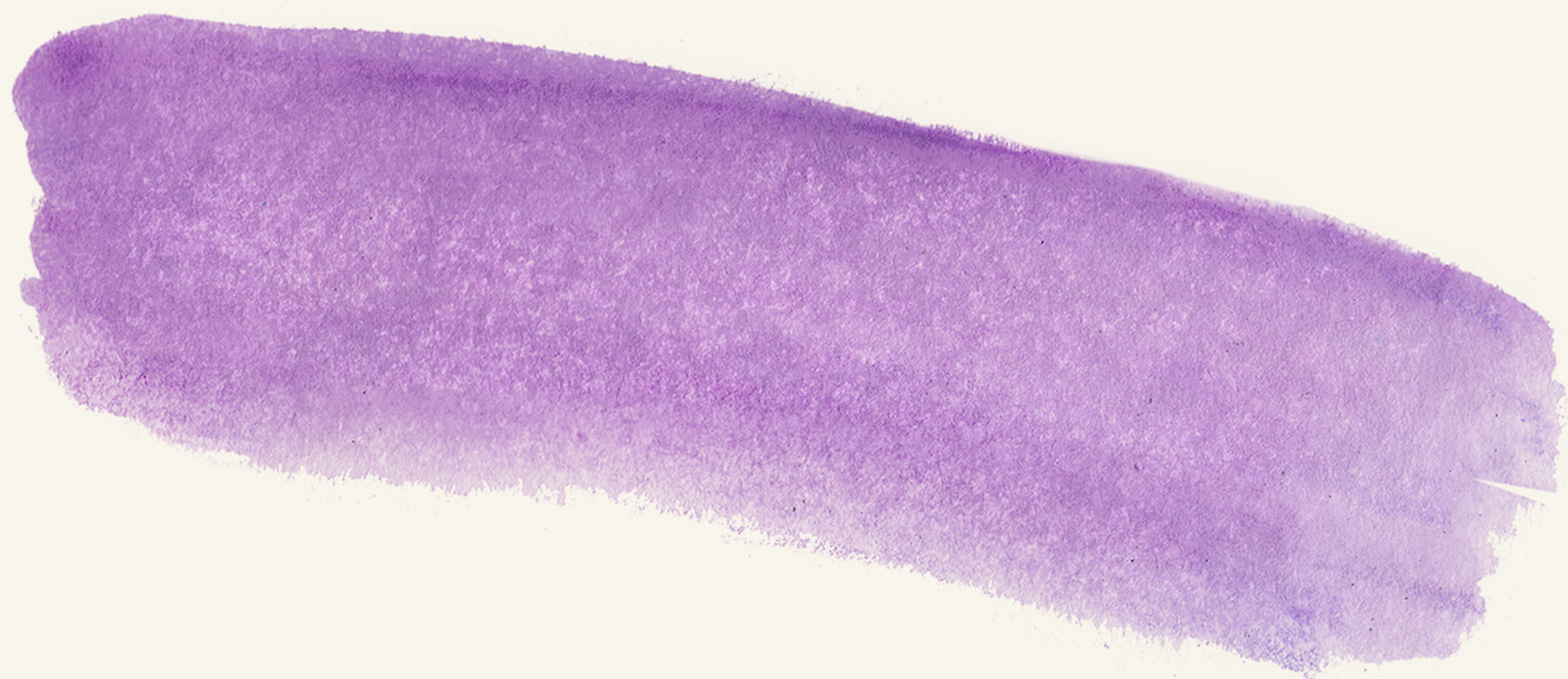
## Ошибка 5. Опасные методы воспитания

- Родители постоянно контролируют ребенка. Ребенку очень комфортно, когда за него всё решают родители и у него не развивается самостоятельность. Но в школе, наоборот, важны навыки самостоятельной деятельности и ответственности.
- Родители следят за каждым шагом ребенка, стремятся окружить ребенка повышенным вниманием, заботой, защитой от сложностей и опасностей. Ребенок очень зависит от родителей. А в школе это может привести к неуверенности, тревожности и чрезмерной привязанности к учителю. Так зарождается инфантилизм.
- Родители следуют всем прихотям и желаниям своего чада, выполняют все капризы, не отказывают ни в чем. Ребенок всегда в центре внимания. В школе он будет также ждать от учителей и одноклассников внимания к себе, только одобрения и похвалы. Ему будет сложно смириться с другими правилами и требованиями.
- Родители сверхтребовательны к ребенку. Налагают на ребенка слишком много обязанностей и ответственности, требуют безупречного выполнения и безукоризненного поведения. Подавляя инициативу ребенка, сильно ругают за ошибки и недочеты. Это приводит к потере интереса к учебе, ведь он считает, что он сам не представляет ценности, его любят исключительно за достижения, успехи и хорошие оценки.
- Родители уделяют ребенку мало внимания. В силу занятости, безразличия или эмоционального отвержения им не интересна жизнь и учеба ребенка. С ним мало общаются, не занимаются воспитанием, обучением и развитием. Но попустительствуют или наоборот, строго наказывают за малейшие проступки. У ребенка не сформированы правила поведения и ему будет трудно адаптироваться в школе. Постоянный страх совершить ошибку или быть наказанным приводит к тому, что дети зажаты, необщительны и могут стать изгоями в школьном коллективе.



## Поэтому:

- Готовьте ребенка к разнообразному общению
- Уважайте его ценности, цели и желания
- Принимайте особенности вашего ребенка и учитывайте их при выборе приемов воспитания
- Разделяйте конструктивные увлечения вашего ребенка
- Относитесь к ребёнку с уважением, учите его уважать других и не уходите в крайности.
- Следите за тем, чтобы родители, а также бабушки и дедушки придерживались единой линии воспитания.





# Ошибка 6. Беспокойство о будущем ребёнка

Беспокойство вполне естественно для родителя. Но порой страхи родителей настолько сильны, что выливаются в агрессивном отношении к собственным детям.

- Страх родителей за уровень образования своих детей. Часто родители слишком сильно переживают из-за того, что ребенок не освоит школьную программу и не станет успешным в будущем.

Направьте свою энергию на то, чтобы научить ребенка учиться, поддерживать мотивацию к учебе. Удовлетворяйте потребности ребенка в познании и самостоятельности.

- Страх невнимания учителя или отношения к ребенку. Ребенок только вышел из детского сада, а порой, из дома. Кто будет следить за ним и ухаживать? Учитель в школе — не воспитатель в детском саду, не няня и не бабушка! Как будет учитель относиться к нему? Будет ли помогать?

Примите, что вашему ребенку необходимо взрослеть, учиться общаться и строить отношения и взаимодействия с разными людьми. Помните, что комфортная среда – не среда для развития ребенка. Формируйте самооценку ребенка. Будьте в контакте с ребенком, общайтесь, слушайте, чувствуйте его, помогайте, поддерживайте учите жить.)

- Страх за то, как будут складываться отношения со сверстниками! Будут ли ребенка обижать? А если в классе будет неадекватный ребенок? Будут ли у него друзья? Как ребенок сможет преодолевать конфликты? Почему он не хочет ходить в школу? и т.п.

Устанавливайте доверительные отношения с ребенком, поддерживайте его желание делиться с вами своими ощущениями и переживаниями. Учите конструктивному взаимодействию и разрешению конфликтных ситуаций. При необходимости не бойтесь обращаться за помощью к психологу.

- Страх того, что ребенку будут занижать оценки? Зачастую родители воспринимают оценки своих детей в качестве оценки собственной состоятельности.

Оценка – это критерий оценки качества выполненного задания, а не талантов, способностей или личности вашего ребенка. Важно помочь ребенку с конкретным заданием или предметом. Не ставьте ваше отношение к чаду в зависимость от оценок.

Воздержитесь от оскорблений или унижения ребенка. Утешьте, поддержите и предложите помощь. Определите причину плохой оценки и план действий по выходу из этой ситуации.



# Ошибка 7. Сравнение с другими

Создание конкуренции путём сравнения с другими детьми – прямой путь к тревожным состояниям и неуверенности в себе.

Всякий человек талантлив по-своему, и ни один не идеален.

Одна и та же задача может даваться разным детям по-разному.

Положительной мотивации способствует сравнение ребёнка с самим собой – следите за динамикой его школьных успехов и вместе оценивайте результаты.

Обращайте внимание своего ребенка на то, что сегодня получилось у него лучше, чем вчера. Или что он освоил нового, чего не умел раньше.



## 25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

- 1.** Обязательно лично провожайте вашего первоклассника в школу, даже, если здание школы находится за углом вашего дома. Несколько минут доброжелательного взаимного общения помогут ребёнку настроиться на учёбу. Обязательно ободрите его, если он не в настроении.
- 2.** У школьника должна быть своя территория. Если в вашей квартире нет детской, нужно организовать место для учёбы: письменный стол по размеру, удобный стул, полочки для книг и тетрадей, правильное освещение.
- 3.** Очень важный момент – правильный режим дня. Выполнение домашних заданий нужно чередовать с отдыхом: **30** минут занятия, **15** минут перерыв. Обязательно нужно выделять время для прогулок на воздухе, поскольку главная причина плохого поведения ребёнка в этот период – повышенная утомляемость.
- 4.** Необходимо позаботиться, чтобы Ваш первоклассник имел возможность поиграть игрушками, пообщаться с ровесниками. Жизнь ребёнка должна быть радостной и разнообразной.
- 5.** В первом классе ребёнку необходимо почувствовать удовлетворение от процесса учёбы, и родители могут сыграть в этом огромную роль. Первоклассника необходимо эмоционально поддерживать, находить моменты, когда можно похвалить. Такое поведение с Вашей стороны повысит его самооценку и поможет развиваться интеллектуальным способностям.



## 25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

- 6.** Объясните ребёнку, зачем нужны правила, установленные в школе, какую роль они играют в процессе учёбы.
- 7.** Контроль со стороны родителей необходим, но он должен носить скорее дружеский характер, чем авторитарный. «Поделись, что задали на дом? Как, по-твоему, правильно выполнить это задание? Тебе моя помощь нужна?».
- 8.** В первые дни лучше садится за уроки рядом с ребенком. Если нужно остановить его рукой: "Подожди. Давай подумаем вместе". Позже можно отодвинуться подальше. Останавливать при необходимости словом. Через месяц можно перебраться в другой конец комнаты, занимаясь своими делами, однако наблюдая за действиями ребёнка. Ещё позже ребенка можно оставить одного. Такая тактика приучает ребёнка к самостоятельности.
- 9.** Пока Вы не убедитесь, что ребёнок относится к заданиям со всей ответственностью, необходим ежедневный контроль.
- 10.** При приготовлении уроков письменные и устные задания лучше чередовать, начинать лучше с самых трудных. О перерывах мы уже говорили. Они просто необходимы.
- 11.** Не думайте, что время, которое вы провели с ребёнком, выполняя задания, потеряно, и не раздражайтесь по этому поводу.
- 12.** Если ребёнок не просит о помощи, в его занятия лучше не вмешиваться.
- 13.** Никогда не нужно что-то делать за самого ребёнка.
- 14.** Однако, когда ему трудно, и он просит Вас об этом, помогите ему по мере необходимости.



## 25 важных пунктов успеха вашего первоклассника:

**15.** К процедуре проверки домашних заданий относитесь с неизменным интересом. Будьте дружелюбны и справедливы. Ребёнок не должен бояться Вашей критики.

**16.** Не нужно постоянно напоминать юному ученику про уроки. Это должно быть его делом.

**17.** Неправильно ставить различные условия. Ребёнок должен делать уроки не ради чего-то, а из-за желаний учиться, получать новые знания. Так же недопустимы наказания, которые вызывают у ребёнка отвращение к школе и вообще к учёбе.

**18.** Никогда не оскорбляйте ребёнка.

**19.** Встречая ребёнка из школы, не спрашивайте про оценки. Спросите лучше: «Что сегодня произошло интересного? Что понравилось, а что нет?»

**20.** Старайтесь насытить среду первоклассника хорошим детским аудио. Это поможет ему в развитии грамотной речи и воображения.

**21.** Если вы чувствуете, что не справляетесь с какой-либо ситуацией, не стесняйтесь и обращайтесь за советом к школьному психологу или учителю.

**22.** Не пускайте на самотёк логопедические проблемы, с ними лучше бороться как раз в первом классе.

**23.** Уважайте мнение и авторитет учителя. Никогда не отзывайтесь плохо о его педагоге.

**24.** Для развития ребёнка важно, чтобы у него были какие-то дополнительные обязанности, поручения по дому.

**25.** Разрешите вашему ребёнку встретиться с отрицательными последствиями его же действий или бездействия. Таким образом, он будет постепенно взрослеть, становиться более сознательным.



Применяйте на практике рекомендации

"ПервоКЛАССНОГО гайда»

А я всегда рада вам помочь

Запись на консультации

**+7 (902) 579-28-40**

