

Поступление ребенка в школу

(Рекомендации психолога для родителей первоклассников)

Поступление ребенка в школу требует от родителей соблюдения следующих правил:

1. Прежде всего, меняется **режим дня** ребенка. Родители следят за тем, чтобы у сына или дочери были достаточный по продолжительности сон, точно установленное время подъема и отхода ко сну. Регулярный прием пищи, отдых на свежем воздухе.
2. Забота об **устойчивости работоспособности и внимания** ребенка. Для этого родители приучают его доводить начатое дело до конца, учат наблюдать мир и размышлять над тем, что он видит. Если возник такой недостаток, как невнимательность, или стала падать работоспособность, то лучше всего опираться на непроизвольное внимание, интерес к чему-либо. Его всегда можно возбудить, поддержать, развить. Привыкнув выполнять ту или иную работу с увлечением, ребенок быстро развивает свое внимание. Родители же иной раз делают наоборот: лишают его возможности выполнять интересное дело или гулять на улице: «Пока не выполнишь домашнее задание – гулять не пойдешь!» Принуждают учиться, трудиться, забывая, что важнее приохотить к учению, труду.
3. **Развитие внутренних сил ребенка**, опора на его активность, потребности, интересы, увлечения. Только развивая эти силы, можно управлять его духовной жизнью. Всякое навязывание чужой воли воспринимается не только взрослым, но и ребенком всегда негативно. Поэтому воспитывать – не значит кричать: «Не смей!», «Стой!», «Вернись!», «Нельзя!», а говорить: «Думай!», «Иди!», «Действуй сам!». Все трудности воспитания младшего школьника связаны с мерой любви и требовательности к нему, его свободы и подчинения, доверия к ребенку и ответственности его перед другими.
4. **Правильная установка на потребности детей.** Естественно, что мы желаем детям счастья, но какого? Мы, взрослые, радуемся свежему воздуху, доброму здоровью, хорошему аппетиту, крепкому сну. Пожалуй, все поведение человека так или иначе связано с удовлетворением естественных потребностей в сне, отдыхе, пище и основных духовных потребностей – в общении, впечатлениях, самовыражении, самоуважении, в деятельности. За любым поступком ребенка также проглядывают его потребности. В сущности своей они

одинаковы, а вот проявляются по-разному. Это зависит от многого: воспитанности ребенка, его духовного и физического развития, остроты (или актуальности) самой потребности. Когда хочешь пить, холодная ключевая вода особенно вкусна, когда физически устал – крепок сон, когда очень голоден – радует простая пища.

Удовлетворять потребность надо тогда, когда она дает о себе знать: спать, когда хочется; есть, когда требует этого организм, пить, когда одолела жажда. Сразу возникает множество возражений: а режим, витамины? Разве можно все пустить на самотек?

Что ж прислушаемся к специалистам по детскому питанию, физиологам, гигиенистам. Суть их высказываний одна: человек – саморегулирующаяся система. В нормальном организме ребенка все естественные потребности саморегулируются, важно только не разрушить механизм питания, сна, работоспособности.

- 5. Сдержанное поведение родителей при болезни ребенка.** Детство не бывает без болезней. Есть мудрые книги о закалке организма, о режиме дня и питания, есть простейшие советы, как сберечь здоровье ребенка. Но лучшее средство – солнце, воздух и вода. Даже больному ребенку врачи советуют бывать на свежем воздухе. Природа, окружающий мир отвлекают ребенка от недуга, он больше двигается, интенсивнее идет обмен веществ, быстрее наступает выздоровление.