

## Как первоклашке справиться с нагрузками

*Когда ребенок готовится пойти в школу, родителям всегда страшно - справится ли? Ведь школьная программа не рассчитана на слабых: марафон, в который пускается семилетка, потребует от него напряжения всех сил. С другой стороны, вы прекрасно знаете, что ваш ребенок сообразительный и послушный, уже умеет читать, хорошо считает. Вы предполагаете, что в школе ему должно быть несложно. Однако проходит время и вы слышите от учителя настораживающие жалобы. «Ваш Саша абсолютно невнимателен, повторяешь одно и то же - не слышит». Или: «Даша на уроке как будто отсутствует...» Причина всегда одна. Нагрузка, заданная школой, для вашего ребенка тяжеловата.*

### **Главное - режим**

Школьные программы в наше время сильно изменились. К базовым предметам подключились разные дополнительные, акцент падает на языки, многие ходят в секцию или занимаются музыкой. Не ждите, что со временем все изменится и ребенок привыкнет. Напряжение будет только нарастать, накапливаться, как снежный ком: домашние задания будут выполняться с трудом, характер все больше начнет портиться, учителя опустят руки и поставят на ребенке крест. А ведь он просто хронически устал. Представьте себе, что вы включили в квартире все лампочки и все электроприборы. Что произойдет? Конечно, короткое замыкание. Аналогично работает нервная система человека. Мудрый организм в момент перегрузки отключается. В «отключке» он восстанавливает силы. Не усугубляйте эту проблему давлением и требованиями. Ваша задача - помочь ребенку. Давайте разберемся, как...

Альтернативные источники энергии, дающие силы, - сон, питание и любимые занятия. Приучите своего ребенка к режиму. Спать он должен не менее 9 часов в день. Если он у вас «сова», позвольте ему чуть больше «повозиться» на ночь перед выходными: в пятницу или субботу. А в остальные дни - никаких поблажек. Если после школы и сытного обеда ваш труженик закимарил - пусть сначала выспится, потом приступайте к урокам. Дневной отдых поможет задание сделать значительно быстрее. Охватите мысленно все, что ребенок съедает за целый день. Витамины, белки, жиры, углеводы - все в равной степени необходимы для его организма. Подумайте, что лучше дать ему с собой в школу: бутерброд с колбасой или орехи, йогурт и шоколадку? Если ваш ребенок привык по утрам есть кашу, вам не придется голову ломать, чем утолить у него дискомфорт в желудке аж до самого обеда. Когда все на перемене будут перекусывать, он слопает в свое удовольствие банан или яблоко. Не перекармливайте первоклашку. Он уже немножечко взрослый и сам может определить, что хочется его организму. Обильная пища притупляет умственную деятельность. Питание ученика должно измеряться не количеством, а качеством!

Хорошая учительница всегда поймет, что первоклашка - вчерашний «игрунчик». Куклы, машинки и плюшевые мишки не могут исчезнуть в один день. Дети, как и взрослые, отдыхают и восстанавливают силы, оказавшись в привычном для них «собственном мирке». Когда-то я спросила, что думает по этому поводу учительница младших классов 920-й школы Клавдия Федоровна. И вот как она ответила: «Очень важно с самого начала установить правила поведения в классе. У ребенка должны быть не только обязанности, но и права. Право поиграть на перемене в том числе. Ведь известно, чтобы с удовольствием работать, нужно научиться хорошо отдыхать. Мои ребята всегда могут принести любимые игрушки в класс. Для этого я им выделила отдельную полку в шкафу и расстелила в углу класса большой ковер. В течение урока мы добросовестно работаем, а на перемене достаем игрушки и играем. Ребята бывают разные, представьте, некоторые приносят с собой даже карты... Ну и прекрасно. Зато мои ученики не бегают по коридору, всегда под моим присмотром и с хорошим настроением занимаются».

### **Будьте терпеливы!**

Родителям первоклассника следует помнить, что главным мотивом, влекущим ребенка в школу, выступает отнюдь не интерес к учению. Ребенок еще до первого сентября стремится в школу не потому, что хочет учиться, а потому, что хочет быть школьником: иметь учебники, носить портфель. Сам же по себе процесс учения мало кому из первоклассников доставляет радость. Это же упорный труд: писать красивые буквы, бегло и выразительно читать, быстро и правильно считать. Поэтому родителям надо с пониманием встречать неудачи ребенка, помогать ему и советом, и поддержкой.

Первый год обучения будет проходить под вашим контролем. Ваша позиция - это прежде всего позиция доброжелательного советчика. С самого начала приучите ребенка к режиму дня и к порядку выполнения домашнего задания. В дальнейшем это перейдет в хорошую привычку.

Ребенок должен выполнять домашнее задание самостоятельно; но при этом он должен постоянно чувствовать, что его работа взрослым безразлична. Длинные нотации, равно как и короткие обидные ярлыки «бестолочь», «бездарь», крики и наказания ему не помогут - и он (и вы?) это прекрасно знаете! Ему нужна от вас добрая и умная помощь (время от времени, по сути дела, и всегда - эмоциональная психологическая поддержка), а в раздражительном или безразличном контроле он нуждается так же, как и мы с вами.

Что ребенок до школы больше всего любил? Опять же - играть!

Игра может помочь и родителям. Немецкий психолог К. Левин учит в своих работах превращать нежеланную для ребенка деятельность в желанную и любимую. Скажем, ребенок не хочет есть кашу. Скажите ему, что у него в руках не ложка с кашей, а самолет, который получил задание сесть на аэродром - в рот. Ребенок с удовольствием открывает рот и пропускает самолет (ложку с кашей) себе в рот. Тарелка с кашей незаметно опустела. Что произошло? Нежелательная деятельность - еда - была включена в состав желательной и приятной - игры.

То же самое можно сделать с учебой. Не следует ставить условия ребенку «сделаешь уроки - поиграешь». Лучше играть, делая уроки.

Когда мы пишем прописи, пусть буквы в строчке соревнуются между собой, например в конкурсе красоты. После каждой строчки пусть ребенок сам выберет «первую красавицу» и оценит недостатки самой последней «дурнушки». В дальнейшем, когда пойдут упражнения, ребенок может превратиться в полководца, у которого каждая буква - солдат, слово - шеренга. Все буквы-солдаты должны быть как на подбор. Кто там выбился из строя? Спросите его, нравится ли ему его войско?

Чтение в первом классе - самый ответственный урок. Потому что проверка происходит вслух, на виду у всего класса. Если ребенок долго «мусолит» каждое слово - он автоматически зачисляется в «Незнайки» и клеймо «тормоза» может прилипнуть к нему надолго, развить в нем комплекс. Как правило, некоторые слога ребенок складывает легко, а с некоторыми у него проблемы. Если возникла загвоздка - периодически обращайтесь к такой вот истории: буква «М» шла по тропинке и напевала песенку «Мммм», навстречу ей идет буква «А». Какую песенку поет эта буква? Они встретились, подружились и запели вместе «Мммааа!». Это легкий и веселый способ запоминания. Поверьте, в самый ответственный момент в его голове непременно он всплывет.

Беглое чтение достигается только тренировкой. Не торопите ребенка. Следите, чтобы он четко выговаривал слова. Если малыш ошибается, спросите, как он понимает это слово, попросите повторить его правильно. Обязательно похвалите.

И последнее. Не утомляйте ребенка повторами. Не следует испытывать его терпения, заставляя читать одно и то же или переписывать упражнение по несколько раз. Это отбивает охоту к учебе. И лишний раз докажет вам, что хуже всего было написано упражнение с третьего раза. Таким способом успеха вам не добиться. Лучше разнообразьте обучение. Навык чтения вырабатывается, когда школьник читает разные рассказы, тексты, сказки. А на упражнение по русскому дайте самое большое количество времени. Пусть выводит каждую букву, но с первого раза. Говорите ему: «Тише едешь - дальше будешь». Так вырабатываются трудолюбие, аккуратность и умение доводить дело до конца.