«Родителям будущих первоклассников»

«Быть готовым к школе – не значит

уметь читать, писать, считать.

Быть готовым к школе – значит

быть готовым всему этому научиться»

Доктор психологических наук

Леонид Абрамович Венгер

Переход из детского сада в школу – важная ступень в жизни каждого ребенка. Оказываясь на этом этапе в новых социальных условиях, дети часто бывают к ним не готовы, что, безусловно, сказывается на их эмоциональной сфере. Поэтому так важно, чтобы к моменту поступления в школу ребенок имел представление о том, что его ждет, каким образом происходит обучение. И самое главное, у него должно быть желание учиться.

Первый год учебы имеет огромное значение в жизни не только ребенка, но и родителей. Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап. От него во многом зависит, как будет учиться ребенок в дальнейшем.

Так как же помочь ребенку адаптироваться в школе? Прежде всего, нужно подготовить самого себя к тому, что придется помогать ребенку, не сердиться за неудачи, а поддерживать, вселять веру в себя, в свои способности. Помнить, что при самых отрицательных результатах НЕЛЬЗЯ упрекать ребенка, жаловаться на его «тупость» родственникам и знакомым или подчеркивать какие-то его «неумения». Все проблемы в знаниях и умениях не его, а Ваша вина, и нужно не упрекать его, а создать все условия для помощи.

Вообще-то первый год в школе – это испытательный срок для родителей, когда чётко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребёнку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой не хватает родителям терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из «добрых побуждений» они становятся виновниками «школьных стрессов».

В школе ребенок попадает в новые социальные условия. Меняется его обычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться:

* Положительными эмоциями, которые ребёнок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе.
* Проявлением неадекватных механизмов приспособления и негативных изменений  в поведении детей, таких как чрезмерное возбуждение или даже агрессивность, а может быть, наоборот, заторможенность, депрессивность, чувство страха, нежелание идти в школу и т. д., которые принято называть школьной дезадаптацией. Одно из основных ее проявлений – повышенный уровень тревожности.

Для профилактики тревожности важно заранее готовить детей к подобным событиям, обсуждать с ними возможные затруднения, обучать конструктивным способам решения возникающих проблем.

 Формирование осознанного отношения к школе определяется способом подачи информации о ней. Важно, чтобы сообщаемые детям сведения были не только поняты, но и прочувствованы ими. В этом Вам поможет книга «Лесная школа» автор М.А. Панфилова, в которой в виде коррекционных сказок описываются различные ситуации, которые могут возникнуть в школе. Прочитайте эти сказки ребенку и обсудите, как можно поступить в той или иной ситуации, это поможет ребенку в период адаптации в школе.

Так же характер протекания адаптации во многом зависит от физического здоровья ребёнка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

Постарайтесь организовать двигательные занятия на свежем воздухе. Хорошо, когда ребенок активный, подвижный, когда он задает вопросы, когда у него есть свои планы, намерения и интересы.

Помните, ребенок имеет право ошибаться и учиться на своих ошибках, имеет право быть принятым и понятым таким, каков он есть.

А самое важное совместное времяпровождение сближает детей и взрослых, делает их друзьями!!!

В общем, не теряйте времени! Надеюсь, что нижеперечисленные советы помогут Вам найти верные ориентиры в подготовке ребенка к школе.

*Совет первый:* самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, – это ваше внимание.

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

*Совет второй:* ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы скорее всего услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая… Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. Впервые месяцы в школе учительница затмевает и маму, и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с родителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителе «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

*Совет третий:* ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

В ваших силах создать в семье такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему чувствовать себя в школе комфортно. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого. Перелистывайте вместе с ребенком семейный фотоальбом. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и увереннее в себе. Ваши добрые воспоминания, о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

*Совет четвертый:* помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассника вашего ребенка к вам домой – простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе, а может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

*Совет пятый:* помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Первоклассник должен спать не менее 9 часов в сутки, детям с проблемами адаптации к новому режиму показан дневной сон. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.

День школьника должен начинаться с комплекса физических упражнений. Для чего он нужен? После подъема организм ещё не проснулся. Ну, а что может съесть полусонный ребенок? Чтобы проснуться и разбудить организм, нужна зарядка.

После школы обязательно пообедать, немного отдохнуть (можно полежать с закрытыми глазами). Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и взрослым, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Это полезно и для самого процесса обучения. И лишь потом приступать к выполнению домашнего задания.

Ужин должен быть за 2 часа до сна. Не плохо было бы перед сном выйти на улицу минут на 20-30.

Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, помните, что в первые месяцы школьного обучения ошибки в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

*Совет шестой:* мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Многие родители так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка.

Школьная оценка – показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Называя ребенка «троечником», мы словно приковываем его цепями к маленьким цифрам в его дневнике. Называя «отличником» – сводим целую Вселенную под названием «Человек» до одного-единственного достоинства.

Хвалите ребенка за его школьные успехи. Помогайте справиться со сложными заданиями. Если заметили, как трудно ребенку сосредоточиться, ни в коем случае не применяйте «силовые методы», а придумайте увлекательное задание.

Помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

*И самый главный совет:* помните, что самое главное для Вашего ребенка в любом возрасте – это уверенность в собственных силах и в Вашей поддержке, будьте предельно сдержанными и чуткими.

Успехов Вам и Вашему ПЕРВОКЛАШКЕ!!!

Составил педагог-психолог

МКДОУ д/с №448

Е.Н. Ташкина