

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ. СОВЕТЫ ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА.



Для будущего первоклассника, август – время важное! В силах родителей сейчас все, чтобы подготовить ребенка морально к тем ситуациям, которые его ждут в школе.

**1. Задание для всех.** Некоторые дети, садясь за парту, ждут, что учительница подойдет к каждому ребенку и даст персональное задание. Особенно в этом уверены дети, которые не посещали детский сад, а были «под крылом» мамы или бабушки. Иногда на уроках дети ничего не делают просто потому, что ждут, когда ему скажут: «Возьми

ручку и нарисуй круг». Но учительница ведь не будет сидеть рядом с каждым ребенком. Она будет давать задание всему классу, и это задание нужно научиться слышать и выполнять.

**Что делать:** собирайте группы детей (соседи, друзья), объединяйтесь всей семьей и выполняйте задания, которые дают всем сразу! Давайте детям групповые задания. Дома можно просто вместе что-то делать – готовить, убираться, разбирать вещи. Лишь бы задание давалось не конкретно вашему ребенку, а всей команде!

### **2. Невнимательный, неусидчивый ребенок.**

**Что делать:** постоянно выполняйте с ребенком упражнения на внимание. Их можно придумывать и дома, и на улице. К примеру: «Что изменилось в подъезде? Что я чаще делаю – мою пол или протираю пыль? Сколько конфорок на плите? Сколько полок в холодильнике? У нас дома есть хлеб?» Собирайте пазлы с ребенком, играйте в настольные игры с карточками на запоминание и внимание.

На усидчивость тоже есть много интересных упражнений, например, каждый день усаживайте ребенка за стол, и пусть делает что-нибудь в течение 30-40 минут – например, пишет, рисует, перебирает крупу, делает аппликации, лепит пельмени, собирает конструктор. Главное, чтобы ребенок приучился сидеть подолгу, не убегая из-за стола.

**3. Это неинтересно, а значит, не помню!** Родителям часто кажется, что дети от них все скрывают, утаивают и не хотят делиться такой важной и интересной информацией. Но дети в 6-7 лет многое просто не запоминают. Как играли в мяч – помнит, как забыл сменную обувь в школу – помнит, а вот что задали на дом, что просили принести на урок труда – забыл! А ведь небольшие задания задают уже в 1-ом классе, так что надо учиться их запоминать.

**Что делать:** давайте задания, чтобы ребенок их запоминать и выполнял. К примеру, с утра скажите, чтобы вечером ребенок угостил всех конфетами. Если сын или дочь уже умеют писать, пусть записывают план действий на день, а потом вычеркивают пункт за пунктом. Можно попросить юного помощника составлять списки покупок или записывать «что не забыть купить».

**4. Уроки – сам!** Делать уроки придется даже первоклассникам. И постарайтесь приучить ребенка выполнять хотя бы часть задания самостоятельно.

**Что делать:** давайте будущему школьнику любые задания и отводите определенное время на их выполнение. Но, пока ребенок выполняет задание, не стоит его тщательно контролировать. Начинайте с самых простых заданий, чтобы ребенок мог сделать все самостоятельно, а потом принести вам на проверку.

## Адаптация ребенка к школе: рекомендации психолога

Что такое адаптационный период?

В широком смысле слова адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация к школе – это привыкание к систематическому обучению и новым условиям школы. По данным психологов, адаптация может длиться от 6-8 недель до шести месяцев, а иногда и более. Почему же у детей так разнится длительность этого процесса? Сроки адаптации связаны со многими факторами: это «атмосфера» в семье, личностные особенности ребенка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т.д.

### *Адаптация первоклассника*

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом учебном году она в основном обеспечивается взрослыми (родители, учителя). От того, как взрослые реагируют на попытки первоклассников освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

### *С какими трудностями сталкиваются первоклассники*

Новая роль первоклассника подразумевает новые обязанности, например:

- рано вставать;
- собирать ранец;
- носить школьную форму;
- находить общий язык с учителем;
- выполнять все школьные требования;
- ровно сидеть за партой на протяжении нескольких уроков.

По сравнению с предыдущей беззаботной жизнью это звучит как каторга. Другими трудностями адаптации первоклассников может быть вливание в коллектив и сложности в принятии учительницы как новой властной фигуры в жизни ребенка. Чтобы привыкнуть к изменившимся обстоятельствам, требуется время и помощь родственников и близких, которые помогут первокласснику справиться с адаптацией к школе.

Из психологических особенностей у первоклассника наблюдаются повышенная тревожность, внутреннее напряжение, заниженная самооценка. Роль учителя для первоклассника огромна. Учитель должен быть спокойным и сдержанным, обращать внимание на успехи и достижения детей. Если учитель не учитывает психологическую специфику данного периода, это может привести ребенка к сильному стрессу.

Если у родителя появилось сомнение, что у его ребенка адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.).

Во многом адаптация ребенка к школе зависит от обстановки в классе. Если младшему школьнику в классе комфортно и интересно – это облегчает процесс адаптации.

### *Особенности адаптации школьников (пятиклассников) к среднему звену*

Любого школьника, переходящего из начальной в среднюю школу, ждет еще один период – адаптация к новым условиям уже привычной школы. Этот момент можно назвать переломным потому, что он совпадает с кризисными



возрастными изменениями: ребенок больше не младший школьник, он становится подростком. В это время начинает активно формироваться личностное новообразование – обретение чувства взрослости и обретение себя как личности. Этот процесс протекает довольно болезненно и приводит к тому, что ребенок начинает отгораживаться от близких, которые до этого времени играли важнейшую роль в его жизни. Проявляется это в том, что подросток противостоит любым вмешательствам в его жизнь и зачастую идет наперекор чувствам и желаниям взрослых.

Теперь подросток готов выстраивать новые отношения со сверстниками. Именно через дружеские отношения у ребенка формируются модели социальных взаимоотношений, моральные ценности и т.д.

В этот период претерпевает изменения и самооценка ребенка. Раньше она была напрямую связана с учебной деятельностью, с уровнем знаний и оценкой этих знаний учителем. Теперь главным критерием самооценки становится уровень общения со сверстниками. Ведущей деятельностью становится общение. На данном фоне снижается учебная мотивация, успеваемость падает, случаются конфликты с учителями.

Родителям стоит помнить о том, что умственная активность подростков в этот период довольно высокая. Но ее развитие сейчас напрямую зависит от эмоций, которые испытывает ребенок во время обучения.

Успехи или неудачи оказывают значительное влияние на мотивацию обучения. Ведь высокая оценка «подтверждает» возможности подростка. Идеальным является тот момент, когда «оценка» и самооценка совпадают. Если же этого не случается, происходит нарастание внутреннего дискомфорта, который со временем может перерасти во внутренний конфликт.

То есть, когда ребенок переходит из начальной ступени школьного обучения в среднее звено, он подвергается не только внешним изменениям, но и глубинным, внутренним.

Общие рекомендации психолога

**Хвалите ребенка.** Родителю важно подмечать то, что у ребенка хорошо получается, делать на этом акцент. Это придаст уверенности – у ученика появится желание и стремление сделать лучше!

**Выработайте график работоспособности при подготовке домашнего задания.**

Для того, чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания, родителям нужно понаблюдать за своим ребенком и ответить на несколько вопросов:

- легко ли ребенок «включается в работу»?
- сколько времени требуется «на разгон»?
- сколько времени, после включения, он может работать не уставая?
- как быстро наступает истощение?

Для тех детей, кто с трудом включается в выполнение домашнего задания, лучше начинать с литературного чтения. А тем, кто быстро истощается – с математики и обязательно делать перерывы.

**Не требуйте слишком много!** Родителю важно понимать и осознавать возможности ребенка. Для этого можно просто понаблюдать: что у начинающего школьника получается хорошо, а что – не совсем. Ставьте «цели» мягко, чуть-чуть выше возможностей ребенка или в соответствии с ними.

**Делайте акцент на уверенность.** Для родителей очень важно знать «сильные» стороны своего начинающего ученика. Для этого ответьте себе на вопросы:

- «Что восхищает меня в моем ребенке?»
- «Что он умеет делать хорошо?»

Помогая ребенку стать уверенным школьником опирайтесь на то, в чем он силен.

**Кроме этого, родителям желательно выполнять следующие рекомендации:**

- развивайте у начинающего школьника «чувство» времени;
- приучайте содержать свои вещи в порядке;
- помните: «Ребенок тоже имеет право на ошибку!»;
- предоставляйте своему ребенку возможность самому себя обслуживать.