КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ

Начало обучения в школе это переломный этап в жизни ребенка. Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новые условия. Школа — это большие физические и эмоциональные нагрузки. Начало обучения очень напряженный период еще и потому, что школа с **первых** дней ставит перед ребенком целый ряд задач, практически не связанных с его предыдущим опытом. Трудно все: сам режим учебных занятий, и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе.

Первоклассники пребывают в школе в состоянии информационного и эмоционального *стресса*. А мы, взрослые, к сожалению, не всегда видим и понимаем это. Вполне естественно встает вопрос: *«Как подготовить ребенка к школьной жизни?»*

Для первоклассников соблюдение **режима дня** имеет особое значение, т.к. чередование труда и отдыха способствует лучшей адаптации к условиям школы, а нарушения - приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

- Составьте вместе с будущим первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Если «тормошить» ребенка, у него может выработаться неприязнь к раннему подъѐму.
- Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупредили.
- Перед школой не ругайте и не читайте нотаций. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо!», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся!».
- Встречайте ребѐнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.
- Если ребѐнок жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займѐт много времени.
- Если увидите, что ребѐнок огорчѐн, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всѐ сам.
- После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо 2-3 часа отдохнуть для восстановления сил.
- Во время приготовления уроков дайте ребенку возможность работать самому, но если нужна помощь, наберитесь терпения.
- С первого учебного дня превратите *вечерний* (ни в коем случае не утренний) сбор портфеля в ритуал: в пустой портфель складывайте по расписанию в дневнике по очереди все необходимые учебные предметы, тщательно проверьте содержимое папки для тетрадей и пенал
- Давайте своему ребѐнку побольше мелких поручений (конечно, важных для него) и обязательно проследите, чтобы они были выполнены в точности. Превратите в интересную, весѐлую игру складывание вещей на стульчик, например, перед сном. Обязательно научите ребѐнка вешать

- Читайте детям на ночь! Это не просто развивает умение слушать, детский кругозор и воображение. Из заинтересованного слушателя ребѐнок постепенно превращается во вдумчивого читателя.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Уважаемые родители! Эти и многие другие игры помогут вам создать благоприятные условия для развития произвольного внимания, памяти, воображения, мышления. Кроме того, эти развивающие игры позволят определить, на какие стороны психологической готовности к школе следует обратить особое внимание.

РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ

Ребенку дают лист бумаги, цветные карандаши и просят нарисовать в ряд 10 треугольников. Затем ребенка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз. «Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники». Если ребенок справился с первым заданием, можно продолжить работу, постепенно усложняя задания.

РАЗВИВАЕМ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

На столе расставляются в любом порядке 10 игрушек или предметов. Попросите ребѐнка внимательно посмотреть на них в течение 10-20 секунд, а затем отвернуться. Вы в это время переставляете игрушки в другом порядке, и после этого предложите ребѐнку расставить всѐ, как было раньше. Если он вспомнил 6 и меньше предметов, нужно ещѐ поупражнять память и внимание, если вспомнил 7 или больше – прекрасный результат!

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ

Взрослый начинает эту игру и говорит: «Я положил в мешок яблоки». Следующий игрок повторяет сказанное и добавляет что-нибудь еще: «Я положил в мешок яблоки и бананы». Следующий игрок повторяет всю фразу и добавляет что-нибудь от себя. Можно просто добавлять по одному слову, а можно подбирать слова по алфавиту.

ТРЕНИРУЕМ ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ

Предложите ребенку игру «Как это можно использовать?» - найти как можно больше вариантов использования какого-либо предмета. Например, Вы называете слово «карандаш», а ребенок придумывает, как его можно использовать - писать, рисовать, использовать как градусник для куклы, удочку и т.д.

Тест для родителей «Готовы ли мы отдать своего ребенка в школу?» Н.Н. Серова

1.Мне кажется, что мой ребенок будет учиться хуже других детей.
2.Я опасаюсь, что мой ребенок часто будет обижать других детей.
3.На мой взгляд, четыре урока - непомерная нагрузка для маленького ребенка.
4. Трудно быть уверенным, что учителя младших классов хорошо понимают детей.
5.Ребенок может спокойно учиться только в том случае, если учительница - его собственная мама.
6.Трудно представить, что первоклассник может быстро научиться читать, считать и писать.
7.Мне кажется, что дети в этом возрасте еще неспособны дружить.
8.Боюсь даже думать о том, как мой ребенок будет обходиться без дневного сна.
9.Мой ребенок часто плачет, когда к нему обращается незнакомый взрослый человек.
10.Мой ребенок не ходит в детский сад и никогда не расстается с матерью.
11.Начальная школа, по-моему, редко способна чему-либо научить ребенка.
12.Я опасаюсь, что дети будут дразнить моего ребенка.
13.Мой малыш, по-моему, значительно слабее своих сверстников.
14.Боюсь, что учительница не имеет возможности точно оценить успехи каждого ребенка.
15.Мой ребенок часто говорит: "Мама, мы пойдем в школу вместе!"
Занесите свои ответы в таблицу: если Вы согласны с утверждением, поставьте крестик после косой черты, если не согласны - оставьте клетку пустой.

1/	2/	3/	4/	5/
6/	7/	8/	9/	10/
11/	12/	13/	14/	15/

А теперь подсчитайте, сколько крестиков оказалось в каждом столбце и какова их общая сумма.
Если общий показатель принимает значение:
до 4 баллов - это означает, что у Вас есть все основания оптимистично ждать 1сентября, по крайней мере, Вы сами вполне готовы к школьной жизни Вашего ребенка;
5-10 баллов - лучше подготовиться к возможным трудностям заранее;
10 баллов и больше - было бы неплохо посоветоваться с детским педагогом-психологом.

А теперь обратите внимание на то, в каких столбцах получено 2 или 3 крестика.

1 - необходимо больше заниматься играми и заданиями, развивающими память, внимание, тонкую моторику;

2 - нужно обратить внимание на то, умеет ли Ваш ребенок общаться с другими детьми;

3 - предвидятся сложности, связанные со здоровьем ребенка, но еще есть время заняться закаливанием и общеукрепляющими упражнениями;

4 - есть опасения, что ребенок не найдет контакта с учителем, надо обратить внимание на сюжетные игры;

5 - ребенок слишком привязан к матери, может быть, стоит отдать его в малочисленный класс или вообще отложить школу на год.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Десять заповедей для родителей от Януша Корчака

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь. Как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему. Это и есть необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека – его встречи с детьми. Обращай на них как можно больше внимания – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь, но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.

8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, и не только плод твоей плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ней творческого огня. Ребенок – разворачивающаяся, как свиток, любовь матери и отца, у которых будет расти не «наше», не «свое», не «собственное» дитя, но таинственная душа, данная на хранение и сопровождение, пока неопытна и беззащитна.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым – неталантливым, некрасивым, неудачливым, люби глупым, неуправляемым маленьким, люби нескладным, эгоистичным, сердитым подростком, люби не оправдавшим надежды и ожидания, скрытным, странным, несчастным взрослым... Общаясь с ним – радуйся, радуйся всегда с полным правом, потому что ребенок – это твой праздник, который пока с тобой.

КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Но нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и поддержки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию.

Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители.

Нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира.

Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и педагогов.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми необходимо оказывать в трех основных направлениях:

1. Повышение самооценки.

Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Не

сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, ***принимайте ребенка безусловно***, то есть таким каков он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

2. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»).
- Если в саду ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным, избегайте перегрузок.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»)
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается что-то, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.