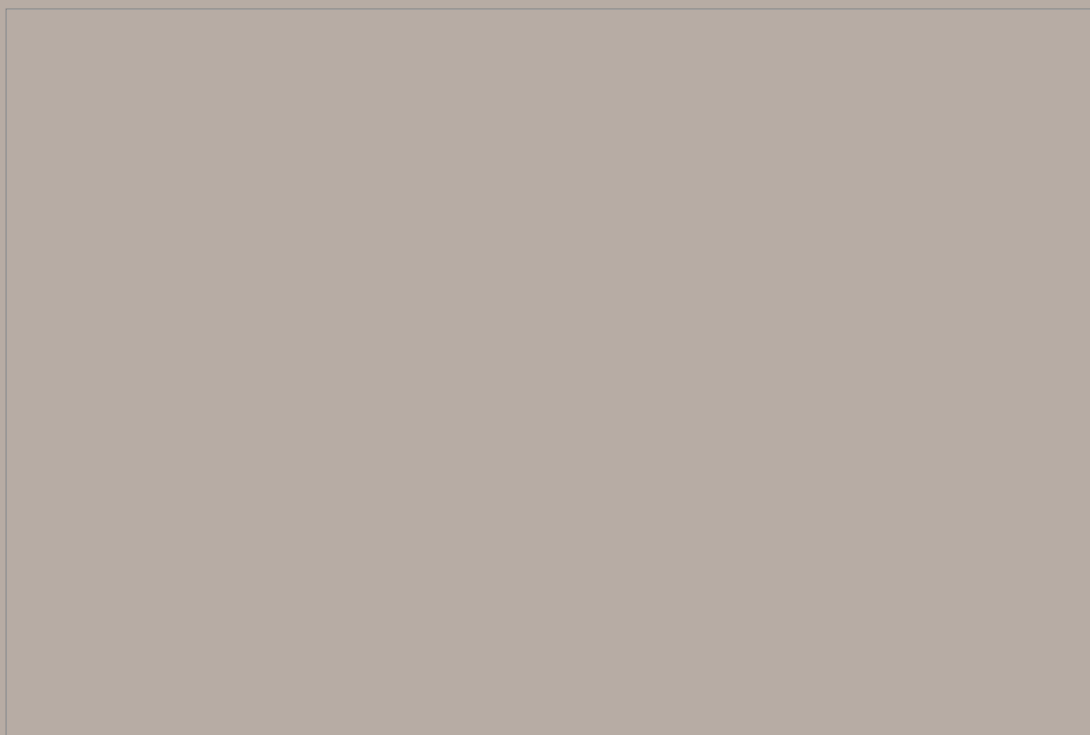


Конкурс

## Первый класс – это серьезно



**П**оступление в школу – чрезвычайно ответственный момент для ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебе...

Готов ли ребенок к учебе в школе, можно определить по таким признакам:

- *Сильное желание учиться и посещать школу (созревание учебного мотива).*
- *Достаточно широкий круг знаний об окружающем мире.*
- *Способность к выполнению основных мыслительных операций.*
- *Достижение определенного уровня физической и психологической выносливости.*
- *Развитие интеллектуальных, моральных и эстетических чувств.*

- *Определенный уровень речевого и коммуникативного развития.*

*Психологическая готовность к школе формируется у ребенка на протяжении всего дошкольного детства и является комплексным и структурным образованием, включающим интеллектуальную, личностную, социально-психологическую и эмоционально-волевою готовность. Практический опыт психологического обследования детей показывает, что далеко не все дети бывают подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность.*

*Наши рекомендации адресованы учителям начальных классов и родителям будущих первоклассников. Они помогут подготовить детей к школе и подскажут, как смягчить период школьной адаптации.*

### **Психологическая готовность**

Психологическая готовность к школьному обучению – многокомпонентное образование. Каждый из компонентов является необходимым и требует учета в процессе подготовки ребенка к систематическому обучению в школе.

Школьная незрелость определяется не общим отставанием в развитии, а частичной незрелостью одного или нескольких компонентов психологической готовности в школе.

Исследования специалистов Центра содействия укреплению здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений города Юрги показали, что примерно 75% первоклассников школ города готовы к школьному обучению, но тем не менее у них неравномерно развиты отдельные психические функции.

Около 15% будущих первоклассников имеют отставание и нарушения в развитии, у этих детей недостаточно развито логическое мышление. В основном это «домашние дети», не посещавшие детский сад, или социально-педагогически запущенные, или дети с врожденными аномалиями. Эти дети нуждаются в повышенном внимании и создании индивидуальной образовательной среды.

Наиболее низкие результаты получены при исследовании речевого развития будущих первоклассников. Около половины всех обследованных детей имеют бедный словарный запас, не умеют строить сложные предложения, не умеют объяснять, рассуждать, многие с трудом подбирают слова для выражения своих мыслей.

Примерно 40% всех обследованных первоклассников имеет слабую осведомленность об окружающем мире, они не владеют многими элементарными понятиями (профессия, транспорт, времена года и пр.).

Недостаточную развитость мелкой моторики руки имеют 33% обследованных первоклассников.

Около 13% детей, поступающих в первый класс, имеют отставание в развитии эмоционально-волевых качеств.

Исключив даже один из пробелов в развитии ребенка, вы повысите его успешность в

овладении новым материалом и снизите риск дезадаптации.

## Воспитание воли

Учителя часто жалуются на инфантильность детей, на преобладание у них игровых, а не учебных мотивов. Такие дети обычно воспринимают только игровые ситуации, они не приучены ограничивать свои желания, преодолевать трудности, их поведение носит импульсивный характер.

Учение же требует постоянных усилий, необходимости сдерживать, контролировать свое поведение, заниматься деятельностью, которая не всегда нравится. Все это может явиться причиной негативного отношения к школе.

В связи с этим одним из важных условий благополучного начала обучения в школе, одним из показателей готовности малыша к обучению является его сознательное стремление к школе, наличие у него интереса к школьно-учебной деятельности, то есть сформированность школьной мотивации.

Она включает в себя:

- наличие познавательных интересов (ребенку нравится чтение книг, решение задач, выполнение других интеллектуальных заданий);
- понимание необходимости учения как обязательной, ответственной деятельности;
- минимальное стремление к игровым и прочим развлекательно-занимательным (дошкольным) элементам деятельности;
- эмоционально-благополучное отношение к школе.

Сталкиваясь с нежеланием ребенка что-то делать, в первую очередь думайте не о том, как заставить, а о том, как заинтересовать.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ

- *Предоставляйте детям больше самостоятельности. Пусть ребенок делает «открытия» сам, не спешите преподносить ему знания в готовом виде.*
- *Проявляйте сами интерес к занятиям, создавайте положительный эмоциональный фон.*
- *Пусть ребенок ощущает свои успехи, достижения. Отмечайте его «рост», терпение, старание.*
- *Очень важны интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку.*
- *Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать...». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.*
- *Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, т.е. ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности*

- блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а следовательно, и заниженную самооценку и уровень притязаний.*
- Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка. Старайтесь не сравнивать его с другими детьми – только с ним самим. Например: «Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!» Такой подход будет ориентировать вашего малыша на собственное совершенствование.*
  - Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи.*
  - В отношениях с ребенком недопустим резкий переход от положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к задабриванию.*

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАСНИКОВ**

- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику почувствовать значимость его нового положения.*
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.*
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.*
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно было бы похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («молодец!», «ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.*
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.*
- Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.*

## **Умение общаться**

Для успешной адаптации к школе педагогам и родителям необходимо развивать у детей умение жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отзываться на чужие переживания, то есть стать социально и эмоционально компетентным.

В основе социального развития ребенка лежит двусторонний процесс усвоения норм и правил: с одной стороны, ребенку необходимо усвоить нормы и правила по отношению к предметному миру, а с другой – нормы и правила общения с другими людьми. Этот процесс сопровождается эмоциональными переживаниями, отражающимися на поведении ребенка. Но под воздействием целого ряда негативных факторов (нарушение родительно-детских отношений, неблагоприятный психологический климат...) у ребенка формируются признаки социально-эмоционального неблагополучия, а это оказывает регрессирующее воздействие на процесс развития.

Формирование у детей умения преодолевать свое неблагополучие происходит в деятельности, в непосредственном общении со взрослыми и сверстниками.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**

- *Удовлетворяйте естественную потребность ребенка в общении (по возможности отвечайте на вопросы ребенка, включайте его в совместную деятельность, поощряйте его общение со сверстниками).*
- *Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий, для прогулок, для общения.*
- *Стимулируйте участие ребенка в коллективных делах, играх.*
- *Поощряйте ролевые игры, в которых развиваются навыки общения, лидерские качества и умение подчиняться (умение уладить конфликт, уступить или настоять на своем).*
- *Приучайте ребенка признавать и адекватно выполнять правила, предложенные взрослым.*

### **Развитие интеллекта**

Для того чтобы ребенок успешно учился в школе, необходимо помочь ему развить интеллектуальные способности. Ребенок должен научиться самостоятельно рассуждать, делать выводы, сопоставлять, сравнивать, анализировать, находить частное и общее, устанавливать простые закономерности. Ребенок, начиная обучаться в школе, должен обладать достаточно развитым конкретным мышлением. Надо показать ему, что есть существенные признаки, без которых предмет не может быть подведен под конкретное понятие. Критерием овладения тем или иным понятием является умение им оперировать.

Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями развития и способностями к познанию. В нем заложен инстинкт познания и исследования мира.

- *Помогите ребенку развить и реализовать свои возможности. Не жалейте затраченного времени. Оно многократно окупится. Ваш ребенок переступит порог школы уверенным в своих силах, учение для него будет не тяжелой обязанностью, а радостью, и у вас не будет оснований расстраиваться по поводу его успеваемости.*

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- *Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку интересно учиться, он учится лучше. Интерес – лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.*
- *Старайтесь показывать необходимость каждого знания, приводите примеры.*
- *Связывайте новые знания с уже усвоенными, понятиями.*
- *Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.*
- *Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и малого продвижения вперед.*
- *Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, значительно*

*превышающие его интеллектуальные возможности.*

- *В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнение, если он без конца вертится, устал, расстроен. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшой отрезок времени.*
- *Избегайте неодобрительной оценки. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.*
- *Постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувства юмора.*

## **Развитие мышления**

Мышление – это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов: анализа, синтеза, сравнения и т.п.

Выделяют три вида мышления:

- **наглядно-действенное** (познание с помощью манипулирования предметами – игрушками);
- **наглядно-образное** (познание с помощью представлений предметов, явлений);
- **словесно-логическое** (познание с помощью понятий, слов, рассуждений).

**Наглядно-действенное** мышление особенно интенсивно развивается у ребенка с 3–4 лет. Он постигает свойства предметов, учится оперировать предметами, устанавливать отношения между ними и решать самые разные практические задачи.

На основании наглядно-действенного мышления формируется более сложная форма мышления – **наглядно-образная**. Такое мышление характеризуется тем, что ребенок уже может решать задачи на основе представлений без применения практических действий.

К 6–7 годам начинается более интенсивное формирование **словесно-логического** мышления, которое связано с использованием и преобразованием понятий.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ**

**Учите ребенка:**

- Сравнить и сопоставлять предметы, находить их сходства и различия.
- Описывать различные свойства окружающих его предметов.
- Узнавать предметы по заданным признакам.
- Разделять предметы на классы, группы путем выделения в этих предметах тех или иных признаков.
- Находить противоположные по значению понятия.
- Определять родо-видовые отношения между предметами и понятиями.

Различные игры, конструирование, лепка, рисование, чтение, общение – все то, чем занимается ребенок до школы, развивает у него такие мыслительные операции, как обобщение, сравнение, абстрагирование, классификация, установление причинно-

следственных связей, понимание взаимосвязей, способность рассуждать. Ребенок учится понимать главную мысль предложения, текста, картинки, объединять несколько картинок на основе общего признака, раскладывать картинки на группы по существенному признаку и т.д.

Исследования Центра содействия укреплению здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений города Юрги показывают, что в результате специально организованных занятий с детьми показатели мышления могут улучшаться в несколько раз.

### **Развитие внимания**

Внимание – это проявление избирательной направленности процессов сознания. Уровень развития внимания во многом определяет успешность обучения ребенка в школе.

У дошкольника преобладает непроизвольное внимание; ребенок еще не может управлять своим вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Проявляется это в быстрой отвлекаемости, невозможности сосредоточиться на чем-то одном, в частой смене деятельности.

Еще до начала обучения в школе у ребенка постепенно формируется произвольное внимание. Оно развивается довольно интенсивно, если взрослые оказывают ребенку помощь. Произвольное внимание развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств, таких, как *объем, концентрация, распределение и переключение, устойчивость*.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ ПРОЦЕССОВ ВНИМАНИЯ**

- *Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений:*
  - *выкладывания узора из мозаики;*
  - *выкладывания фигуры из палочек по образцу;*
  - *исключения лишнего;*
  - *нахождения различий в двух похожих картинках;*
  - *нахождения двух одинаковых предметов среди множества;*
  - *наизывания бусинок по образцу;*
  - *срисовывания по клеточкам;*
  - *нахождения одной буквы в газетном тексте (при повторе упражнения количество отмеченных букв за единицу времени увеличивается).*
- При выполнении заданий не торопите ребенка, учитывайте его индивидуальные особенности и темп деятельности, в котором он работает.
- Устраните отвлекающие факторы.

### **Развитие памяти**

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению информации. Память лежит в основе способностей ребенка, является условием обучения, приобретения знаний, умений.

Память бывает **произвольной** (сознательное запоминание информации) и **непроизвольной** (основанной на эмоциях и интересе).

Память бывает **кратковременной** (точное воспроизведение спустя несколько десятков секунд после однократного предъявления информации) и **долговременной** (воспроизведение информации через достаточно длительное время).

В зависимости от того, какие ощущения преобладают, говорят о памяти зрительной, слуховой, эмоциональной и др.

**Зрительная память** связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов.

**Слуховая память** – это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например, музыкальных, речевых. Этот вид памяти имеет особенно большое значение в развитии ребенка. Все, что известно малышу-дошкольнику, он узнает на слух. Этим же способом он будет усваивать до 70% информации, обучаясь в школе.

**Эмоциональная память** – это память на эмоциональные переживания. На эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у ребенка вызывает эмоции, запоминается им без труда и на более длительный срок.

Когда родители жалуются на плохую память своих детей, они часто приводят примеры того, как заставляют ребенка буквально зазубривать материал, но ребенок и за день не может выучить его. В данном случае проблема заключается в том, что от ребенка требуют механического запоминания материала, не вызывающего у него интереса.

Однако без опоры на мыслительную деятельность, без опоры на понимание никакое усвоение знаний вообще невозможно и противоестественно для здорового ребенка. Вот почему так важно при развитии памяти ориентироваться в большей степени на смысловую память и показывать ребенку различные приемы, которые помогают лучше запоминать.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПАМЯТИ**

- *Проконтролируйте, чтобы тот материал, который запоминает ребенок, был ему понятен.*
- *Время для изучения материала лучше поделить на разумные временные отрезки, так как малыми порциями материал запоминается не только быстрее, но и надолго.*
- *Попросите ребенка выученный материал повторить на второй день.*
- *При заучивании предлагайте ребенку проговаривать вслух.*
- *Заинтересуйте ребенка той информацией, которую он изучает, так как высокая мотивация обучения оказывает очень большое положительное влияние на память.*
- *При появлении у малыша явных признаков утомления сделайте перерыв.*

### **Развитие восприятия**

Восприятие – это отражение сознанием человека предметов и явлений действительности в момент их воздействия на органы чувств.



Развитие восприятия не происходит само собой. Здесь велика роль взрослого, который специально организует деятельность учащихся по восприятию тех или иных объектов, учит выявлять существенные признаки, свойства предметов и явлений.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ВОСПРИЯТИЯ**

### **Научите ребенка:**

- *Различать цвета и их оттенки.*
- *Различать форму предметов и геометрические фигуры.*
- *Делить геометрические фигуры на 1, 4 равные части.*
- *Сравнивать предметы по величине (длине, ширине, высоте).*
- *Выражать словами, какой предмет больше (меньше), длиннее (короче), выше (ниже), шире (уже).*
- *Сравнивать до 10 предметов, различных по величине.*
- *Измерять длину предметов с помощью условной мерки (нитки).*
- *Различать и называть части суток, их последовательность.*
- *Понимать значение слов вчера, сегодня, завтра.*
- *Знать дни недели, месяцы года.*

### **Развитие пространственных представлений**

Формирование у ребенка пространственных представлений начинается уже в раннем детстве. Важную роль в этом сложном процессе играет не только непосредственно зрительное восприятие предметов, но и самостоятельные действия ребенка с этими предметами, их ощупывание, манипулирование ими.

Уровень сформированности пространственных представлений является очень важным показателем готовности ребенка к усвоению зрительных образов букв, а в конечном счете – к обучению грамоте.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

- *Научите различать правую и левую руку, постепенно перенося понимание «правого» – «левого» на окружающее пространство.*
- *Учите детей выражать словами местонахождение предмета по отношению к себе и к другим предметам.*
- *Научите ориентироваться на листе бумаги (что находится сверху, внизу, справа, слева).*
- *Познакомьте ребенка с частями суток, их последовательностью, днями недели и их по-следовательностью, названиями месяцев года.*
- *Научите ребенка свободно ориентироваться в малом пространстве – комнате, квартире.*
- *Для того, чтобы ребенок уверенно чувствовал себя в школе, он должен хорошо ориентироваться и в большом пространстве. Он должен уверенно отвечать на следующие вопросы:*

*– В каком городе (поселке, деревне) ты живешь?*

- Назови свой адрес. На каком этаже ты живешь?
  - Сколько этажей в вашем доме?
  - Сколько этажей над вашей квартирой?
  - Сколько этажей под вашей квартирой?
  - Какие улицы (проспекты) находятся рядом с домом?
  - Какой транспорт проходит вблизи вашего дома? Остановки какого транспорта расположены около вашего дома?
  - Как называются остановки транспорта, станции метро?
  - Какие магазины, учреждения находятся поблизости от вашего дома?
- Ваш ребенок должен знать наиболее безопасный путь в школу, на игровую площадку, в магазин и при этом выполнять правила дорожного движения.
  - Обратите внимание вашего ребенка на наиболее часто встречающиеся дорожные знаки (переход, остановка, светофор и др.).

### **Развитие мелкой моторики**

Консультируя родителей, готов ли их ребенок к школе, мы часто видим детей, у которых слабо развиты пальцы рук.

Родителей это беспокоит, так как очевидно, что у таких детей будут трудности с письмом.

Подготовка руки ребенка начинается задолго до прихода в школу. Рисование каракулей, игры с пальчиками, массаж кончиков пальцев, лепка из пластилина, глины, теста и многое другое поможет будущему ученику научиться красиво писать, не испытывая при этом усталости и отрицательных эмоций.

Тренировка пальцев является также средством развития интеллекта и развития речи.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

#### **Учите ребенка:**

- разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь;
- нанизывать бусинки, пуговицы на нитки;
- завязывать узлы на толстой и тонкой веревках, шнурках;
- заводить будильник, игрушки ключиком;
- штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками;
- резать ножницами (желательно небольшого размера);
- конструировать из бумаги («оригами»), шить, вышивать, вязать;
- рисовать узоры по клеточкам в тетради;
- заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина и др.);
- хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе;
- катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики;
- делать пальчиковую гимнастику.

Таким образом, развивая у ребенка интеллектуальные и коммуникативные способности, вы

помогаете ему быстро и безболезненно усвоить новые требования, касающиеся его обязанностей, правил поведения в классе, распорядка дня.

### **Уже школьник**

Наиболее трудным для ребенка является период адаптации к школе, как долго он продлится, зависит от его индивидуальных особенностей. Впечатлительные, эмоциональные, застенчивые дети нуждаются в особых условиях, часто в эту категорию попадают и домашние дети, которые привыкли быть в центре внимания любящих взрослых.

Процесс адаптации в каждом отдельном случае будет различным. Выраженность и длительность процесса зависят от состояния здоровья детей. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием.

Результаты обследования специалистами нашего центра первоклассников показывают, что большинство детей (50–60%) адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения.

Вторая группа детей (около 30%) имеет более длительный период адаптации, они не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми, они играют на уроках, на замечания реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями, они не усваивают учебную программу, у них могут отмечаться негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций.

Родителям надо быть готовыми к тому, что период адаптации может затянуться на несколько месяцев. При этом они должны быть терпеливы и спокойны, временные неудачи еще не указывают на будущее отставание. Ребенок хочет видеть уверенность, что он не одинок в новых условиях: у него есть мудрые взрослые, которые его поймут и помогут.

### **Первый день в школе**

Традиционно первым днем обучения является 1 сентября. Это самый напряженный день в жизни ребенка. Вокруг него много ажиотажа, который будоражит и пугает. В результате «счастливый день» может омрачиться неожиданными капризами, тошнотой, вялостью или необузданной активностью. Все это – результат перенапряжения нервной системы ребенка.

Предвидя такие последствия, родители должны продумать ряд мер для снятия напряжения.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- *Спланируйте заранее этот день, выделив время для отдыха, как психического, так и физиологического.*
- *Массовые мероприятия (гости, парки, кинотеатры и т.д.) желательно отложить до ближайших выходных дней: ведь завтра ребенку опять в школу, и второй день по напряжению будет для него не легче.*

- *Поддержите его на самом старте обучения. Объясните правила поведения в школе.*
- *Ни в коем случае, прощаясь, не говорите: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!». Подбодрите ребенка, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.*

### **Первая неделя в школе**

Первая неделя обычно проходит на эмоциональном подъеме и является организационной. У ребенка новый режим дня. К новому режиму привыкают и взрослые: как утром разбудить, чем накормить, когда отправить в школу, когда встретить, погулять, выполнить уроки (если они есть), как вовремя уложить спать.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- *Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предреждали».*
- *Желательно, чтобы в семье только один человек являлся носителем и контролером режима дня, чтобы у ребенка не рассеивалось внимание на разные требования.*
- *Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет, в первые дни собирайте портфель совместно с ребенком, постепенно приучая его к самостоятельности.*
- *Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребенка в первые дни, ошибка – это не преступление.*

### **Первые месяцы в школе**

К концу первого месяца у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении. Главное – спокойно и уверенно преодолевать их вместе с ребенком. Взрослые должны проявить максимальную изобретательность, чтобы поддержать мотив к учению, найти практическую ценность полученных ребенком знаний и постепенно формировать у него познавательную активность.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- *Родителям необходимо поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.*
- *В жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге.*
- *Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром и таким он останется до 3-го класса.*
- *Решайте все недоразумения непосредственно с учителем, постарайтесь, чтобы ваш разговор происходил без ребенка.*
- *Режим родителей должен быть подчинен режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.*
- *Формируйте познавательную активность: учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над*

- интересующими вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.*
- *Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, что вы сами чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).*
  - *Если ребенок хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени.*
  - *После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы два-три часа отдыха (в том числе и сон) для восстановления сил.*
  - *Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15–10 минут занятий необходимы 10–15-минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.*
  - *Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте ребенку возможность работать самому, но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!») и похвала (даже если не очень получается) необходимы.*
  - *Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.*
  - *Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7–8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения.*

## **Вторая половина учебного года**

То, что происходит со школьниками в конце февраля и марте, у психологов называется «синдром третьей четверти». Дети теряют интерес к учебе, конфликтуют с учителями, сверстниками и родителями. Все это может свидетельствовать о накопившемся утомлении.

- *Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы и тяжелой адаптации. Определить, что ребенок устал, вам помогут эти приметы.*

## **Как понять, что ребенок «выдохся»?**

Ответ «да» оценивается в 3 балла;

«нет» – 0 баллов;

затрудняетесь с ответом – 1 балл.

**Итак, если ваш школьник:**

- *делает глупые ошибки в тетрадях;*
- *более вял, плаксив или сонлив, чем обычно;*
- *засыпает в непривычное для него время;*
- *испытывает головные боли во второй половине дня;*
- *грубит и обижается больше обычного;*
- *в рисунках преобладают коричневые и черные тона;*
- *не сразу реагирует, когда к нему обращаются;*

- подхватывает любую инфекцию;
- появились темные круги под глазами;
- подолгу сидит без дела, погруженный в себя, или бессмысленно манипулирует предметами;
- не может заставить себя сесть за уроки либо делает их быстро и плохо, хотя раньше этого не наблюдалось;
- во время письма часто меняет почерк;
- сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке;
- стал прогуливать уроки.

Подводим итоги:

**От 0 до 7 баллов** – можете быть спокойны, у вашего ребенка все хорошо. Он легко переживает сложный период в году.

**От 7 до 14 баллов** – наличие нормальной успеваемости вводит вас в заблуждение, что все в порядке. Действительно, ребенок пока справляется с нагрузками. Но есть опасность, что в борьбе за успеваемость вы потеряли с ним контакт.

**От 14 до 41 балла** – ваш ребенок устал, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, может быть, даже невропатологу, если чувствуете, что сами не в силах изменить ситуацию.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО СНЯТИЮ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Спланируйте с ребенком интересные занятия на выходные.
- Перестаньте ворчать насчет уроков.
- Включайте дома приятную музыку.
- Смотрите всей семьей веселые телепередачи.
- Чаще бывайте на свежем воздухе.

## Заключение

Чтобы уберечь вас от некоторых, к сожалению, очень распространенных ошибок, мы предложили вам несколько советов. Подумайте, какие из них приемлемы для вашей семьи. Попробуйте выполнять хотя бы их. Если вам удастся разумно организовать жизнь ребенка, это уберезет вас от многих неприятностей в будущем и подарит прекрасные моменты общения с близким человеком.

## Литература

1. Айзман Р.И. Подготовка ребенка к школе / Р.И. Айзман. М., 1991. 134 с.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. М., 1991. 65 с.
3. Головнева Л.А. 365 проверочных заданий и упражнений для подготовки к школе / Л.А. Головнева. СПб., 2000. 318 с.
4. Дубровина И.В. Готовность ребенка к школе / И.В. Дубровина. М., 1995. 80 с.
5. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка / Н.В. Дубровинская. М., 2000. 144 с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе / М.Н. Кабанова. СПб., 2001. 100 с.
7. Клюева Н.В. Учим детей общению / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. Ярославль, 1996.

- 138 с.
8. *Лаврентьева Т.В.* Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации к практической деятельности / Т.В. Лаврентьева. М., 1996. 143 с.
  9. *Нефедова Е.А.* Готовимся к школе / Е.А. Нефедова, О.В. Узорова. М., 1999. 399 с.
  10. *Осипова А.А.* Диагностика и коррекция внимания / А.А. Осипова, Л.И. Малашинская. М., 2001. 100 с.
  11. *Подьякова Н.Н.* Умственное воспитание детей дошкольного возраста / Н.Н. Подьякова, Ф.А. Сохина. М., 1998. 110 с.
  12. *Симановский А.* Развитие пространственного мышления ребенка / А. Симановский. М., 2000. 71 с.
  13. *Синицин Е.* Игры и упражнения со словами / Е. Синицин. М., 2000. 151 с.
  14. *Тарабыкина Т.И.* Что необходимо знать к первому классу / Т.И. Тарабыкина, Е.И. Соколова. Ярославль, 2000. 106 с.
  15. *Тихомирова Л.Ф.* Развитие внимания и воображения дошкольников / Л.Ф. Тихомирова. Ярославль, 2000. 110 с.
  16. *Тихомирова Л.Ф.* Упражнения на каждый день: логика для дошкольников / Л.Ф. Тихомирова. Ярославль, 2001. 151 с.
  17. *Тихомирова Л.Ф., Басов А.В.* Развитие логического мышления детей / Л.Ф. Тихомирова. Ярославль, 1995. 135 с.
  18. *Широкова Г.А.* Справочник дошкольного психолога / Г.А. Широкова. Ростов-на-Дону, 2003. 368 с.

**Елена Пономарева ;  
Наталья Сивина**