      КАК ГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

  Подготовка ребенка к школе — это длительная воспи­тательно-образовательная работа, благодаря которой буду­щий первоклассник приобретает все необходимые качест­ва для обучения и школьной жизни в обществе сверстников. Она охватывает широкий круг вопросов и не ограничи­вается только привитием ребенку суммы знаний, умений и навыков.     Главное — это психологическая готовность к уче­бе, трудолюбие, дисциплинированность, достаточно высокая умственная и физическая работоспособность, простейшие навыки самоорганизации учебной деятельности, умение строить отношения как со сверстниками, так и с учителем.

  В настоящее время большинство детей посещает дет­ские дошкольные учреждения. Ясли-сады — хороший под­готовительный этап к жизни в школьном коллективе. Здесь с детьми проводятся разнообразные занятия, ребята пополняют свои знания, формируют идеи, вкусы. Однако родители не должны полностью передоверять воспитание ребенка и подготовку его к школе дошкольным учреж­дениям. Именно родители являются главными воспитателя­ми. Готовить детей к поступлению в школу — их прямая и ответственная обязанность.

  Подготовку ребенка к школе рекомендуется проводить в игровой манере. Главная ценность игр в том, что они требуют физических и умственных усилий, формируют характер ребенка, приучают его стремиться к победе, умение без уныния принимать поражение. Подходит любая пра­вильно организованная игра. Складывание кубиков требует ловкости, конструирование — сообразительности, игра в шахматы приучает к концентрации внимания, тренирует память, резвость ума.

  В играх проявляется стремление ребенка к самоутверж­дению (один быстрее бегает, другой ловчее прыгает, третий метко бросает мяч и т. д.). Каждый стремится показать то, что умеет, получить признание сверстников. Для ребенка чрезвычайно важно быть принятым в коллективе как рав­ный, способности которого знают и ценят.

  Игра ставит ребенка перед необходимостью соблюдать ее правила, подчинять свое личное коллективу, умерять нетерпение, быть дисциплинированным. В игре во всей полноте раскрываются и шлифуются черты личности ребен­ка, потому что игра для него — это и учеба, и труд, и форма воспитания, и своеобразная школа чувств, на которые воздействует взятая в игре роль. Вживаясь в нее, ребенок проявляет доброту, внимание, ласку, чуткость, вежливость или, наоборот, жестокость, грубость. Поэтому лучше, чтобы ребенок брал положительные роли, приобретая положи­тельный нравственный опыт.

  Чрезвычайно важно для ребенка, готовящегося к поступ­лению в школу,— его умение быть самостоятельным. В первую очередь, он должен без помощи и достаточно быстро одеваться и раздеваться, иначе будут трудности с переодеванием на уроках физкультуры. Будущий перво­классник должен самостоятельно умываться, регулярно чистить зубы, убирать свою постель, держать в порядке игрушки и книги. Важно, чтобы он умел хорошо владеть карандашом, ножницами, хоть немного рисовать, лепить, пользоваться клеем. В процессе приобретения этих навыков развиваются тонкие движения кисти, что облегчает обу­чение письму. Полезно привлекать ребят к творческому ручному труду (делать игрушки-самоделки, подарки к пра­здникам близким людям), который способствует развитию внимания, совершенствованию координации движений. Та­кие дети наиболее подготовлены к обучению в школе.

Как лучше приобщить ребенка к такой трудовой деятель­ности?    Целесообразно начать с разбора образца, модели или рисунка той поделки, которую наметили смастерить. Затем вместе с ребенком нужно определить, из какого материала она будет сделана, установить последователь­ность действий. Далее необходимо подготовить рабочее место. Им может быть рабочий стол ребенка. С него сле­дует убрать все лишнее, положить сверху кусок картона, фанеры   или  застелить  клеенкой,   бумагой.   Важно  учить детей правильно разложить на рабочем месте все необхо­димые инструменты, чтобы ими было удобно пользоваться и в то же время они не мешали. Закончив мастерить, ребенок обязан самостоятельно привести в порядок свое рабочее место. Конечно, нужно проследить, сделает ли он все как надо.

  Следует добиваться, чтобы дети всегда доводили до кон­ца начатую работу. В этом немаловажную роль играет требовательность родителей. Если ребята видят, что взрос­лые серьезно относятся к их делам, то и у них повышается ответственность за итоги своей трудовой деятельности. Когда в процессе труда ребенок старается приложить значительные усилия, успешно преодолевает встретившиеся трудности, его полезно похвалить. Объективная оценка результатов деятельности помогает ребенку и в дальнейшем проявлять усилия, вырабатывает у него правильное отно­шение к занятию как серьезному делу. Все это положи­тельно скажется при обучении в школе.

   Необходимо заострять внимание детей на значении коллективного труда, показывая его преимущества. И самое главное, ребенок должен понять, что всякий труд полезен и к результатам человеческого труда нужно относиться бережно. Важно внушить будущему школьнику, что хорошо трудиться и выполнять порученное дело могут лишь те люди, которые ему обучены и продолжают постоянно со­вершенствовать свои знания и навыки, и тем убедить его в необходимости и значении учебы.

  Не менее важно выработать у будущего школьника усидчивость, особенно у детей, отличающихся чрезмерной подвижностью. Для этого целесообразно привлекать их к делам и играм, требующим сосредоточенности. Хороши для этой цели шахматы, шашки.

  Чтобы вызвать интерес к игре, взрослому можно позво­лить обыграть себя.   Это даст возможность ребенку по­чувствовать удовлетворение от игры и потянуться к ней. Но в дальнейшем, когда у юного игрока появится вкус к игре, надо дать почувствовать ему, что выигрывать не так уж легко, поскольку отсутствие усилий снижает интерес.

  РАЗВИТИЕ РЕЧИ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ                  К ШКОЛЕ

  Ребенок должен правильно произносить все звуки и уметь четко  выражать свои  мысли.  Если  какой-то  звук (особенно часто *«р»)*ему не дается, он его совсем опускает или произносит неправильно, родителям не рекомендуется его поправлять, заставлять многократно произносить различные слова, в которых содержится неудачно произно­симый звук. Важно при ребенке самим говорить правильно, четко, и обычно он сам справляется со своим недостатком. Произношение звуков, по мнению специалистов, самостоя­тельно исправляется до пятилетнего возраста. Если же этого не произошло, следует обратиться в детскую полик­линику к специалисту-логопеду. Чем раньше это будет сде­лано, тем лучше будет для будущего школьника. Опыт показывает, что дети, неправильно произносящие отдель­ные звуки, и пишут неправильно. До 6 лет практически можно   исправить   почти   все   недостатки   произношения.

  Правильно говорить — это одна сторона дела. С ребен­ком, не посещающим дошкольное учреждение, необходимо дома проводить занятия, способствующие развитию речи. Следует добиваться сознательного усвоения значения слов, доступных для детского понимания, обращать внимание на тонкое восприятие оттенков их значения, на образное их употребление.    Очень важно научить ребенка внимательно слушать, улавливать смысл услышанного и отвечать на соответствующие вопросы. Поэтому не стоит стремиться читать ребенку побольше. Лучше с ним чаще беседовать о прочитанном, научить пересказывать услышанное, точно выражать свои мысли, высказывать отношение к прочи­танному. Полезно и упражнять память ребенка, предлагая ему заучивать небольшие стихотворения, потешки.

  Желательно развивать у детей способность придумы­вать небольшие рассказы по сюжетным картинкам, пра­вильно их составлять. Взрослый может наводящим вопро­сом подтолкнуть в нужном направлении детскую мысль. Целесообразно практиковать и такое задание, как приду­мывание конца недочитанного рассказа, чтение которого прервано на интересном месте. Такое эффективное средст­во развития детской фантазии заставляет ребенка логи­чески мыслить, побуждает к активности. Нет необходимос­ти каждый раз читать и рассказывать детям что-то новое. Они охотно встречают прочитанные ранее произведения, активно вспоминают и стараются подсказать, что будет дальше, поправляют, если рассказчик допустил какую-то неточность. При этом ребенок учится проявлять высокую активность.

  Чтобы облегчить ребенку овладение математикой, к на­чалу школьных занятий нужно обучить его, как полагают педагоги, считать в пределах десяти, составлять неслож­ные задачи и решать их. Сначала необходимо, чтобы буду­щий школьник усвоил, что число предметов не зависит от их размера, формы, цвета, расположения, научить его сравнивать предметы по величине (высоте, длине, толщине) определять количественное соотношение вещей (больше' меньше, поровну). Ребенок должен понять, как получается при счете каждое новое число, чем оно отличается от предыдущего.   Необходимо показать, как отсчитывать от большего числа меньшее (в пределах 10). При этом сле­дует иметь в виду, что детям этого возраста присущи конкретность, наглядность, образность. Ребенок осмыслен­но воспринимает задачу, если видит или конкретно пред­ставляет то, о чем в ней говорится, успешно ее решает когда ход решения подкрепляется наглядно. В связи с тем что у шестилетних ребят способность к абстрагированию еще недостаточно сформирована, совершать умственные действия с отвлеченными числами им сложно.

  Подготавливая детей к школе, необходимо научить их выполнять разнообразные движения кистями и пальцами рук, без чего будет трудно освоить письмо, при котором важно умение делать рукой равномерные, плавные, рит­мичные, мелкие движения. Такие движения хорошо отра­батываются при рисовании, раскрашивании картинок, перерисовывании.   Пусть ребенок рисует все, что подскажет ему фантазия. Детский рисунок — показатель зрелости, в нем ребенок выражает свои эмоции, наблюдения, мысли.

  Когда ребенок занят рисованием или раскрашиванием, необходимо напоминать ему, как правильно держать каран­даш, фломастер, кисточку (между большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным, не ниже 3—4 см от отточенного конца карандаша или ворса кис­точки, не сильно сдавливая их), следить, чтобы он сидел прямо, • сильно не наклоняясь. Привыкнув к таким требо­ваниям, ребенок свободно будет выполнять их и при пись­ме, что облегчит овладение его техникой.

   Сложные мелкие движения кистей и пальцев, обеспе­чивающие возможность неотрывного проведения плавных линий, хорошо развиваются при рисовании разнообразных завитков, часто встречающихся в народном декоративном творчестве. Для этих же целей очень полезно лепить из пластилина различные мелкие фигурки, вырезать из бумаги или картона и с помощью клея мастерить разнообразные предметы, вырезать из сложенной в несколько слоев бумаги кружевные салфетки, делать бумажные кораблики или самолетики, переводить картинки. Ножницы, которыми поль­зуется ребенок, должны иметь закругленные концы, хотя и быть достаточно острыми. Не меньшее значение имеют наклеивание, выпиливание, вышивание, вязание крючком, пришивание пуговиц, то есть выполнение различных мелких трудовых операций. Целесообразно заниматься и конструи­рованием из мелкого строительного материала.

  Специалисты рекомендуют 1—2 раза в неделю проводить занятия по специальной подготовке руки к письму. Не на­до учить писать буквы или цифры. Ребенок с помощью написания отдельных их элементов должен усвоить движе­ния пальцев и кистей. Такие занятия одновременно будут воспитывать внимание, сосредоточенность, усидчивость, то есть те качества, которые потребуются от ребенка в школе. Вначале следует показать, как должны двигаться при напи­сании данного элемента пальцы и кисть, затем отработать с ребенком эти движения в воздухе, потом предложить перерисовать данный элемент по пунктирным линиям, заранее намеченным взрослым. Необходимо иметь в виду, что 5—6-летний ребенок не может писать непрерывно более 2—3 минут. Через такой отрезок времени нужен перерыв для отдыха и разминки кистей и пальцев, которые рекомендуется поочередно сжимать и разжимать.

  Важно приучать ребенка не торопиться и выполнять задание точно и аккуратно. Осваивать написание более одного элемента в неделю нецелесообразно. Продолжи­тельность занятия может составить 20—25 минут. Огром­ная ценность подобных занятий заключается еще и в том, что усвоение тонких движений пальцев и кистей способст­вует развитию мозга и речи. Во время занятий не следует отвлекать ребенка посторонними вопросами, другими дела­ми. Важно приучить будущего школьника не бросать работу, прежде чем она будет выполнена до конца, выра­ботать у него усидчивость и внимание, серьезное отноше­ние к тому, чем занимается.   Если чувствуется, что ребенок утратил интерес к занятию и продолжает начатое неохотно, следует попытаться увлечь его, внести в занятия элемент игры или подчеркнуть важность и значимость того, что он делает.

  Подготовка к школе включает и приобретение учебни­ков, тетрадей, школьных принадлежностей, соответствую­щей одежды, обуви, сумки для книг. Школьная форма, спортивный костюм для занятий физкультурой должны строго соответствовать росту будущего ученика, быть удоб­ными,   рассчитанными   на   усиленную   потребность   детей в движении. Слишком свободная или, наоборот, слишком тесная одежда не только не красива, но и не удобна, может оказывать неблагоприятное действие на осанку.

  Не рекомендуется пользоваться портфелем. Постоянное ношение его в одной руке вызывает невольное перекаши­вание верхнего плечевого пояса и может привести к искрив­лению позвоночника. Лучше приобрести ранец. В нем удоб­но держать книги и тетради в школе, когда ранец за плечами руки остаются свободными и движутся в такт ходьбе. Но главное, ранец помогает выработать стройную фигуру, равномерно распределяя нагрузку на плечевой пояс. Оття­гивая плечи назад, он как бы разворачивает грудную клетку, облегчает дыхание. Ранец дисциплинирует, под­тягивает ребенка. Ведь его трудно носить, если, скажем, пальто нараспашку.

  При подготовке ребенка к школе нужно заранее изучить с ним правила дорожного движения, а затем обязательно потренировать его непосредственно на улице, на перекрест­ках и разветвлениях, чтобы он хорошо знал, как ему идти, где и когда переходить улицу, каким пешеходным перехо­дом и как пользоваться.

  Если ребенка начинают готовить к школе задолго до наступления школьного возраста и все члены семьи прини­мают в этом участие, то он, как правило, вступает в школь­ную жизнь спокойно и уверенно, и учеба для него становит­ся источником радости и удовлетворения.

                               ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПЕРЕД ШКОЛОЙ

   Школа предъявляет высокие требования к здоровью учеников. В соответствии с определением Всемирной орга­низации здравоохранения здоровье — это не только отсут­ствие болезней, травм, физических и психических дефектов. Под термином «здоровье» понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Го­товность школьника к выполнению своих социальных функ­ций (учеба, трудовая деятельность, физическое воспита­ние) тесно связана с физическим и нервно-психическим развитием ребенка, способностью его организма приспо­сабливаться к меняющимся условиям внешней среды и сохранять определенную устойчивость при воздействии неблагоприятных факторов или инфекционных агентов, на­личии хронических заболеваний.

   Учебные школьные программы насыщенны и требуют от школьника напряженной умственной работы. Поэтому ученику, пропустившему из-за болезни несколько недель, а тем более месяцев, трудно догнать упущенное и справить­ся с учебой. Укреплять здоровье и выносливость детей необходимо заранее, не менее чем за год до поступления в школу. Пятилетнего ребенка в порядке диспансеризации надо показать детским врачам всех специальностей.

   Пристальное внимание следует уделить состоянию носо­глотки. Если у ребенка нарушено носовое дыхание вследст­вие аденоидных разрастаний, то по совету врача-отоларин­голога их необходимо срочно удалить. При выявлении хро­нического тонзиллита требуется тщательно провести пол­ный курс его лечения с последующим повторением таких курсов каждые 3 месяца для закрепления стойкого улучше­ния, одновременно расширив диапазон применяемых зака­ливающих процедур.

   Очень важно проверить остроту зрения. Если выявится, что у ребенка развивается близорукость и ему для работы необходимы очки, следует приобрести их заранее, чтобы школьник  до   начала   занятий  успел  к  ним  привыкнуть.

   Необходимо побывать у зубного врача. Ведь больные зубы — очаг хронической инфекции в организме, и если они есть, их следует полечить или удалить. Ухаживая за зубами, надо иметь в виду, что на формирующиеся постоянные зубы у детей противокариозный эффект оказывают фтор-содержащие пасты и с содержанием кальция. Для чистки зубов детям реко­мендуется пользоваться специальной маленькой щеткой, чтобы свободно манипулировать ею в полости рта, после­довательно очищая зубы со всех сторон. Длина ее головки не должна превышать 2—2,5 см, а ширина 0,8—1,0 см. Щетина детской зубной щетки не должна быть чрезмерно жесткой, особенно в начале пользования ею. Хранить зуб­ную щетку в специальном футляре можно только кратко­временно, в частности при переездах.     Длительное хранение щетки в футляре лишает ее света и воздуха, что способст­вует размножению на ней микроорганизмов.

   Осмотр ребенка в порядке диспансеризации перед по­ступлением в школу другими врачами-специалистами помо­жет выявить различные, на первый взгляд скрытые, откло­нения в состоянии здоровья. Повышенную нервность, нарушения в произношении слов, заикание обнаруживает невропатолог или психоневролог. Слабость нервной систе­мы, ее быстрая утомляемость сказываются на поведении детей и обязательно отразятся на процессе обучения их в школе, если в течение года, оставшегося до поступле­ния в нее, не принять мер по оздоровлению ребенка и укреп­лению его нервной системы. А они заключаются не в применении лекарственных средств, а прежде всего в макси­мальном пребывании на свежем воздухе, участии во все­возможных подвижных играх со сверстниками, соблюде­нии режима дня, организации полноценного дневного и ночного сна, строгом выполнении правил личной гигиены, широком использовании разнообразных форм закаливания и рациональном сбалансированном питании.

   Для коррекции нарушений произношения слов ребенка направят в логопедический кабинет, где будет назначен и проведен курс специального лечения, который обязатель­но нужно завершить, несмотря на его длительность и не­обходимость тренировки дома, а затем провести повторные проверочные курсы. Дефекты речи, если их вовремя не исправить, в дальнейшем отрицательно сказываются на контактах школьника с учителем и одноклассниками, часто ведут к замкнутости ребенка, порой мешают ему хорошо учиться.

   Начальные формы отклонений опорно-двигательного ап­парата (искривление позвоночника, плоскостопие, нару­шение осанки) могут быть выявлены врачом-ортопедом. Их исправлением занимаются кабинеты лечебной физкуль­туры детских поликлиник.

  Ко всем назначениям и рекомендациям врачей во вре­мя диспансеризации детей перед поступлением в школу необходимо относиться очень серьезно.   От тщательного и полного их выполнения будет зависеть здоровье перво­классника, его работоспособность и в конечном итоге успехи.

                                  ВТОРОЙ ВОЗРАСТНОЙ КРИЗ

Второй возрастной криз захватывает период подготов­ки ребенка к обучению в школе и первые школьные годы (6—8 лет). Он совпадает с интенсивным ростом тела, совершенствованием тонких двигательных навыков паль­цев рук, дифференцировкой ряда сложных нервно-психи­ческих функций. С началом обучения в школе мышление ребенка должно постепенно перейти на новую, более высо­кую ступень — от наглядно-образного к словесно-логичес­кому, что существенно изменяет такие психические про­цессы, как восприятие, память. Они перестают базировать­ся на чувствах, эмоциональных переживаниях, наглядных образах, а превращаются в процессы, устанавливающие смысловые, логические связи и отношения. Трудности такой   перестройки   порождают   психологический   кризис.

Необходимость приспособиться к своему новому поло­жению ученика в школе, к новым немалым требованиям не может не отразиться на нервно-психическом состоя­нии ребенка и в отдельных случаях становится причиной возникновения отклонений и нарушений поведения.

Ребенок становится очень тревожным, боится сделать что-то не так, опоздать в школу или, наоборот, не хочет вставать,   одеваться,   чтобы   идти   на   занятия,   забывает задания, не отвечает на вопросы учителя, не может приспо­собиться к дисциплине. У него нарушается аппетит, появ­ляется тошнота, головные боли, головокружения, боли в сердце, неукротимая рвота или непрекращающийся кашель по утрам перед отправлением в школу, онемение пальцев, частое моргание и т. п. Все эти симптомы — проявление так называемого школьного невроза, который по своему характеру близок к детской истерии. Если домашние и школьные неблагоприятные факторы, вызвавшие это со­стояние, не устранить, то со временем он переходит в на­стоящий невроз.

Физиологические особенности 6—8-летнего ребенка, психологические трудности, связанные с адаптацией к шко­ле, могут спровоцировать проявления тех скрыто проте­кающих повреждений головного мозга, которые возникли вследствие осложненного течения беременности, неблаго­получных родов, инфекционных болезней и травм, имев­ших место в раннем и дошкольном возрасте. Это выра­жается повышенной утомляемостью, двигательным беспо­койством, возможностью возобновления имевшихся ранее заикания, ночных страхов, ночного недержания мочи. В та­кой ситуации, безусловно, необходимы консультация и ле­чебная помощь врача-специалиста.

Следует иметь в виду, что именно в 7—8 лет у детей с неуравновешенной нервной системой, особенно у мальчи­ков, может появиться такое отклонение в поведении, как уход из дому, который вначале чаще всего связан со страхом наказания или предпринимается в знак протеста против неблагополучной обстановки в семье.

                                           ШКОЛЬНЫЙ НЕВРОЗ

  Школьный невроз обычно возникает в начале обучения в школе у впечатлительных неуравновешенных детей, болезненно реагирующих на всякое изменение привычных условий жизни. Способствуют его развитию новая незна­комая обстановка, строгость и требовательность учителя, различные конфликтные ситуации с одноклассниками. Однако причины возникновения школьного невроза заклю­чаются не только в перечисленных факторах. Последние являются лишь пусковым механизмом. Действительные причины исходят в значительной мере из предшествую­щих лет семейного воспитания, в котором допускались определенные промахи. Главные из них связаны с тем, что родители порой предъявляют к ребенку чрезмерные требо-вания, не считаясь с его наклонностями, желаниями, врожденными особенностями нервной системы, или постоянно требуют беспрекословного выполнения своих указаний, подавляя шаг за шагом волю ребенка и другие проявлений его индивидуальности. Неблагоприятное воздействие на ней окрепшую нервную систему детей оказывают длительные психотравмирующие ситуации в семье, такие как чрезмерное употребление родителями или одним из них алкогольных напитков, частые ссоры, несправедливое отношение к ребенку отчима или мачехи.

Выход из этого состояния следует искать в совместных действиях родителей с учителем. В связи с тем, что школьный невроз чаще развивается у ослабленных детей, которые хотя и достигли школьного возраста, но по физическим  и  психическим  данным  отстают  от  сверстников, не   следует  спешить  определять  в  школу   шестилетнего, а иногда и семилетнего ребенка, если детский врач счи­тает, что он недостаточно к этому подготовлен. А если он все-таки стал первоклассником, нужно уделить ему боль­ше внимания, ласки, помочь в занятиях, чтобы он чувст­вовал себя увереннее  на уроке, и,  конечно, проконсуль­тировать   ребенка   у   психоневролога,   который   назначит соответствующее лечение, посоветует, как быстрее и без­болезненнее перестроить режим.

Первоклассников не рекомендуется загружать дополни­тельными занятиями в музыкальных школах, различных студиях, спортивных секциях. Пусть сначала хорошо адап­тируются к школе. Полезно шире приобщать ученика к занятиям физкультурой в школе и дома, но не показано участие в соревнованиях, так как они приводят к нервно-эмоциональной перегрузке.   Чтобы не усилить негативного отношения к учебе, очень важно создать дома спокойную обстановку, не предъявлять непосильных требований, не ругать и не наказывать за «грязь» в тетради или плохо подготовленное задание.

          КАК ПОМОЧЬ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ.

  Первый год обучения — это период адаптации ребенка к новым жизненным условиям и протекает он по-разному. Многие первоклассники, особенно не посещавшие дошколь­ные учреждения, долго не могут привыкнуть рано просы­паться, ежедневно ходить в школу. Им трудно сидеть спокойно на уроках, выполнять своевременно все задания.

  Некоторые ребята не способны наладить положительные взаимоотношения с соучениками либо с учителем, им нелегко освоиться в новом коллективе. Часть детей испыты­вает затруднения в учебе, не справляется с учебной на­грузкой, не может вместе с классом освоить задания по чтению, письму, счету. Возникновение многих из перечис­ленных трудностей определяется индивидуальными особен­ностями ребенка или его предшествующим опытом.

  У многих детей шестилетнего возраста недостаточно развито внимание, что может быть связано с повышенной впечатлительностью. Трудности адаптации первоклассников к школе порой связаны с проявлениями слабовыраженных нарушений памяти, мышления, речи, динамики психи­ческих процессов, обусловленных последствиями родовой травмы, перенесенного сотрясения мозга или тяжелого заболевания.

  Непросто в первом классе и так называемым педаго­гически запущенным детям, в воспитании которых допуще­ны грубые отклонения. Чаще всего это относится к ребятам из неблагополучных семей, где родители злоупотребляют алкоголем и не занимаются воспитанием детей как поло­жено. У таких детей бедный запас знаний, они не подго­товлены  к  школе  и  испытывают  трудности  в  обучении.

  Сложности в адаптации к школьным занятиям встре­чаются и у нормально физически и интеллектуально разви­тых детей с большим запасом знаний, чаще всего единст­венных в семье, но недостаточно социально зрелых. Они не приучены к труду, не могут работать самостоятельно, переоценивают себя, отличаются неусидчивостью, нетерпе­ливостью, болезненным переживанием неудач. В школе они предпочитают играть, уроки и учебная деятельность им надоедают. Учатся такие дети неровно. Если их что-то увле­кает, дела идут успешно. А упорный труд по заучиванию нужного, но неувлекательного материала им не присущ, и справляются с таким заданием они плохо.

  У шестилетних детей сильно развита потребность в дви­жении. При невозможности ее удовлетворить у них на­растает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. По этой причине они на пере­менах бегают, шумят, дерутся. Особые трудности в этом отношении терпят возбудимые, моторно расторможенные дети. В воспитании их необходимы большой такт и тер­пение.

Как же облегчить ребенку процесс адаптации к школе? В первую очередь, ребенок должен чувствовать, что родители  его  поддерживают, верят в него,  надеются  на его старания, понимают важность его новых обязанностей и связанные с этим трудности. Безусловно, на первых порах не все у школьника ладится. Однако это не должно менять отношения  к  нему  самых  близких людей  дома.   Важно, чтобы оно всегда оставалось ровным, доброжелательным, подбадривающим. Как бы ребенка предварительно ни готовили к новому режиму жизни и труда в школе, ему приходится  осваивать  все   на   практике.   Родителям   следует ежедневно вникать в школьные дела сына или дочери, интересоваться  всем,   что  произошло  в  классе   на  уроках переменках, во время прогулки. Порой не все, с чем ребенок сталкивается, он может сразу осмыслить. Например, ученик старался выполнить задание, но удалось ему это не очень хорошо. Ребенок пока понимает только то, что он приложил старания, а итог труда оценить полностью еще не в состоянии.  Родителям же  необходимо не упрекать ученика за неважный результат, а похвалить за старание, и только после этого спокойно объяснить важность итога каждой работы.

  Если трудности адаптации связаны с поведением ребенка на уроках или во время переменок, наказывать и ругать первоклассника не стоит, мало эффекта дают наставления в приказной форме. Лучше спокойно разобрать с учеником ошибки в его поведении, чтобы он их понял прочувствовал.

  Облегчит адаптацию к школе хорошо продуманная обстановка дома.  Школьнику необходимо отвести постоян­ное место для занятий. Размеры рабочего стола и стула должны соответствовать его росту (длине тела).   Наиболее подходящим будет стол, высота которого на 2 см выше лок­тя стоящего рядом ребенка. Если стол выше, целесообразно под ноги поставить скамеечку, а на сиденье стула положить что-нибудь жесткое.

  Глаз человека устроен таким образом, что расстояние в 30—35 см до поверхности стола является самым удоб­ным. Нужно следить, чтобы ребенок не наклонялся низко над книгой, тетрадью. Проверить, соблюдается ли расстоя­ние от глаз до поверхности стола, можно, поставив на ло­коть руку, кончики пальцев при этом должны касаться височной области головы, а глаза находиться на уровне большого пальца. Если ребенок постоянно пытается на­клониться над столом ниже положенного уровня, необхо­димо обратиться к глазному врачу и проверить остроту его зрения.

  Стол ребенка должен быть хорошо освещен. Поэтому его лучше поставить у окна так, чтобы свет падал с левой стороны от сидящего за столом школьника. Не желатель­но размещать высокие цветы на подоконнике или занавеши­вать окно тюлем. В осенне-зимний период во второй поло­вине дня одного естественного освещения недостаточно, и для работы школьника целесообразно использовать на­стольную лампу с абажуром. Поместить ее на столе нужно так, чтобы свет падал со стороны левой руки ученика. Для равномерного освещения стола, кроме настольной лам­пы, включают и люстру.

  Когда ребенок садится за выполнение домашнего задания, шум в квартире будет ему мешать. На это время следует выключить телевизор, радиоприемник или другие громкие источники звука, если они находятся в той же комнате, где и рабочее место школьника, расположенные в другой комнате достаточно приглушить. Музыка, раз­говор отвлекают внимание, мешают сосредоточиться и по­этому повышают степень утомления, ребенка от выполняе­мой работы.

  Чтобы адаптация к школе протекала легче, чрезвычай­но важно с первого дня учебы пунктуально соблюдать режим дня первоклассника. Такая мера предохранит его от переутомления. В режиме дня необходимо предусмот­реть время подъема (7.00), приемов пищи (7.30, 12.30, 16.00, 19.00), занятий в школе (8.00—12.00), прогулок и подвижных игр на воздухе (15.00—16.00 и 17.00—19.00), дневного сна (13.00—15.00), выполнения домашнего зада­ния (16.15—17.00), творческой деятельности, ручного тру­да, помощи по дому (19.20—20.00), гигиенических и закаливающих процедур (7.00—7.30 и 20.00—20.30), отхо­да ко сну (20.30).

  Готовить уроки сразу после возвращения из школы не рекомендуется. Ребенок должен хорошо отдохнуть, поиг­рать на воздухе, чтобы снять усталость и восстановить силы. Физиологи установили, что физическая и умственная работоспособность детей в течение дня неодинакова. Наи­более высока она в утренние часы (8—11), потом снижается, и новый подъем наступает к 16—17 часам. Именно в этот период рекомендуется первоклассникам браться за домаш­нее задание, выполнение которого не должно затягиваться более часа. После 30 минут работы ребенку необходим кратковременный перерыв (на 10 минут). Во время такого отдыха нужно встать из-за стола, походить по комнате, выполнить несколько физкультурных упражнений.

  В период адаптации к школе не следует загружать ребенка занятиями в различных кружках, секциях. Ин­тенсивные внешкольные нагрузки затруднят и затянут про­цесс привыкания к обучению в школе.

ЗАНИМАТЬСЯ ЛИ С ПЕРВОКЛАССНИКОМ ДОМА.

   Нужно ли помогать первокласснику? Некоторые счи­тают недопустимым, чтобы рядом с ним во время выполне­ния уроков сидел кто-нибудь из родителей, бабушка или дедушка. Однако, по мнению специалистов, контроль за первоклассником необходим. Следует проверить, все ли у него получается, справляется ли он с заданием. Как прави­ло, труднее всего ученику дается письмо, что объясняется недостаточно развитой ловкостью рук из-за несовершенства функций мелких мышц пальцев и кистей. Поэтому целесооб­разно систематически совершенствовать быстроту и коорди­нацию движений кистей рук не только в период подготовки ребенка к поступлению в школу, но и во время обучения в первом классе. Для этого необходимы несложные спе­циальные упражнения, которые выполняются в игровой манере ежедневно многократно. Больше всего дети любят игры и упражнения с мячом. Ребенка учат перекладывать и перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасы­вать его на разную высоту, ловить сначала двумя, а затем одной рукой. Усложняя упражнение, можно предложить ребенку ловить мяч после выполнения дополнительных движений (хлопка, поворота, приседания). Для развития ловкости пальцев подходят такие движения, как сильное сжимание в кулаки разведенных пальцев вытянутых вперед рук, задержка в этом положении на 2—3 секунды с после­дующим расслаблением и встряхиванием кистей; попере­менное сгибание в кулак пальцев одной, а затем другой руки (пальцы одной руки распрямляются, другой — сгибаются); попеременное сгибание и разгибание переплетенных паль­цев соединенных вместе ладоней; постукивание кончиками пальцев по твердой поверхности в течение 0,5—1 минуты; поочередное касание большим пальцем остальных, с посте­пенным возрастанием темпа выполнения и силы надавли­вания; сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах; вращательные движения кистей в лучезапястных суставах; потряхивание расслабленными кистями.

  Некоторые родители болезненно относятся к неудачам первоклассника, нервничают, когда у него что-нибудь не получается. Их волнение и плохое настроение передаются ученику, вследствие чего положение еще более ухудшает­ся. Совершенно не обоснованны и даже вредны попытки родителей в погоне за лучшей успеваемостью ученика значительно увеличивать по собственному усмотрению объем текста для письма, количество математических при­меров для решения. Этого делать не рекомендуется, так как дополнительная работа сокращает время отдыха ребенка, он будет уставать, и от этого интерес к учебе да и к посеще­нию школы снизится. И уж, конечно, ничего нельзя делать вместо ученика. Если он не знает, как выполнить то или иное задание, ему нужно рассказать, показать, растолко­вать, но пусть он делает его сам, иначе у ребенка будет воспитываться иждивенческое поведение.

                       УСЛОВИЯ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ

   Чтобы не было тревог по поводу успеваемости сына или дочери, важно приучить ребенка, начиная с начальных клас­сов, ценить время, умело им распоряжаться. Если этого не сделать в первые школьные годы, в старших классах встре­тится немало трудностей.

   Для выполнения заданных на дом уроков ученикам 2-го класса отводится около 1—1,5 часа, 3—4-го — 2 часа, 5—6-го — до 2,5 часа, 7-го — около 3 часов, 8—11-го клас­са — до 4 часов. Школьник уложится в это время, если бу­дет начинать готовить уроки всегда в одно и то же опти­мальное время — в 16 часов. Постепенно у него вырабо­тается привычка, и тогда он без труда будет справляться с домашним заданием в отведенное для него по режиму время. Известно, что при длительной однообразной дея­тельности эффективность ее снижается, Поэтому через каж­дые 30—45 минут необходимы 10—15-минутные перерывы. Активные движения руками и ногами (ходьба, дыхатель­ные упражнения, движения для туловища, ног) во время перерыва помогут в определенной мере повысить работо­способность.       Если домашнее задание школьник выполнил небрежно, не нужно заставлять его нерационально тратить время на многократное переписывание.

  Если дети засиживаются за выполнением домашних заданий допоздна, следует выяснить, почему это происхо­дит. Часто причина заключается в неумении школьника правильно распределить время между работой и отдыхом. Такое качество необходимо вырабатывать у детей начиная с раннего возраста. Возможно, школьник переутомился и поэтому не может сосредоточиться. Может быть, слишком многочисленны нагрузки (занятия музыкой, изобразитель­ным искусством, спортом или иностранным языком)?

  Давно известно, что труд даже взрослого человека а тем более ребенка, только тогда плодотворен, когда чередуется с отдыхом. Учеба для детей — достаточно уто­мительная работа. Поэтому для того, чтобы она была ус­пешной, школьнику нужен полноценный отдых, который должен представлять собой переключение на совершенно иной вид деятельности. А занятия, например, иностранным языком мало чем отличаются от школьных.      Музыка тоже кажется отдыхом только на первый взгляд. На самом деле это серьезная умственная работа, сопровождающаяся к то­му же напряжением глаз, разглядывающих нотные знаки, пальцев, бегающих по клавишам или струнам. Спортив­ные занятия на воздухе, а тем более в помещении — не вполне отдых, так как проводятся строго по расписанию в соответствии с программой, а полноценный отдых ребенка предполагает свободу действий, инициативы, непринужден­ность.

  Как определить степень нагрузки ученика? Лучшим показателем этого является его поведение. При перегрузке дети становятся капризными, у них нарушается сон, сни­жается аппетит, они пытаются уклониться от дополнитель­ных занятий не в силу каприза, а из-за предела своих воз­можностей. Не приходится удивляться, почему одному ребенку соответствующего возраста и развития различные дополнительные нагрузки по плечу, а другой от них устает. Дети разные. Их различия порой внешне незаметны, однако обследование выявляет разницу в быстроте реакции, силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов, во внимании, памяти.

  Целесообразность дополнительного обучения школьни­ка музыке, рисованию, иностранному языку определяется отношением к этому делу самого ребенка. Если он после школы занимается любимым делом, получая от него ра­дость, заметной усталости не будет. Когда внешкольные занятия не приносят ученику удовольствия и, как следствие, приводят к высокой степени усталости, необходимо срочно упорядочить дополнительные занятия. Как правило, это приводит к нормализации условий для выполнения домаш­них школьных заданий. Делать их в вечернее время не­продуктивно, а порой и бессмысленно, так как хорошо выполнить их ребенок уже не в состоянии, а продолжи­тельность сна у него сократится. К дневным перегрузкам добавится недостаточный сон ночью, что еще более усугубит положение. Ребенок в такой ситуации начинает следующий день неохотно, вяло.

  Чтобы сон школьника был полноценным, следует со­здать соответствующие условия: укладывать спать строго по режиму дня (учеников 1—2-го класса в 20.30, 3—4-го — в 21.00, 5—7-го — в 21.30, 8—11-го — в 22.00. Если у ребен­ка нет отдельной комнаты, нужно уменьшить яркость света, приглушить музыку, потише разговаривать.

  Лучший вид отдыха для школьника — игры на возду­хе. Они не только представляют собой элемент досуга, но имеют огромное воспитательное значение, потому что требуют от ребенка внимания, сосредоточенности, орга­низованности, точности реакции. Именно в игре исправ­ляются такие неприятные черты характера, как заносчи­вость, обидчивость, жадность.

  Родителям никогда не стоит забывать высказывания известного отечественного педагога **В. А. Сухомлинского: «Если мы будем стремиться к тому, чтобы все силы души ребенка были поглощены уроками, жизнь его станет невы­носимой».**