**Ваш ребёнок идёт в школу**

В жизни каждой семьи однажды наступает радостный и вместе с тем волнительный момент: подросший малыш, с новеньким ранцем за спиной и огромным букетом в руке, отправляется в первый раз в первый класс.

Наивно думать, что ребёнок будет до какого-то возраста послушно делать всё, что ему говорят взрослые, а потом, в один прекрасный день, вдруг станет самостоятельным, научится сам ставить перед собой цели и принимать осмысленные решения. Период 6-7 лет, это возраст перемен. В этом возрасте увеличивается рост детей. Специалисты называют этот возраст периодом первого физиологического вытяжения. Адаптация ребёнка как правило протекает очень сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Данный сборник поможет родителям определиться с линией поведения по отношению к своему ребёнку и помочь ему безболезненно пережить этот сложный период прихода в школу.

Конечно, в каждой семье, где растут дети, перед взрослыми встает целый ряд вопросов: что такое "готовность к школе"? Как и когда начинать готовить ребёнка к школе? Какую школу выбрать?

Давайте остановимся на этих вопросах и попытаемся получить на них краткие ответы.

Что такое «готовность к школе»?

В понятии «готовность к обучению в школе» выделяют три взаимосвязанных компонента:

 Физиологическая готовность к школе - оценкой этого компонента, как правило, занимаются медики, которые осуществляют проверку по трем основным критериям: физическое развитие - длина тела (рост стоя и сидя), масса тела и окружность грудной клетки; биологический возраст - количество прорезавшихся постоянных зубов, достижение определенных пропорций тела соответственно возрасту; комплексная оценка состояния здоровья - дети подразделяются на пять «групп здоровья» (начиная от детей без каких-либо функциональных отклонений с хорошим физическим развитием, заканчивая детьми, имеющими существенные отклонения в состоянии здоровья, исключающие возможность обучения в массовой школе). Внимание! В марте-апреле (в дошкольном учреждении) проводится обязательная оценка физиологической готовности детей к обучению в школе, заключение по результатам обследования записывается в медицинской карте ребенка для дальнейшего представления в школу.

 Социально-психологическая или личностная готовность к обучению в школе - подразумевает готовность ребенка к новым формам общения, новому отношению к окружающему миру и самому себе, которые обуславливает сама ситуация обучения в школе. Известно, что в момент поступления в школу ребенок попадает в новые социальные условия и постепенно начинает занимать новую общественную роль: «Я - ученик». Смена обстановки, ведущего вида деятельности (с игры на учение), смена социальной роли может привести к переживанию ребенком «Кризиса 7-ми лет». Как он проявляется: дети, как правило, становятся трудновоспитуемыми; мы, как будто не узнаем наших «послушных» малышей; в поведении ребенка проявляется много негативизма, упрямства, строптивости, своеволия, ревности, грубости по отношению к взрослым; или совсем наоборот, дети, которые в детском саду считались задирами, болтушками и драчунами в период кризиса могут стать тихими и незаметными. Но самое главное, что в этот период возрастает стремление ребенка к новой социальной роли («Я - ученик») и социально значимой деятельности (учению). Поэтому наша задача, задача взрослых: помочь ребенку сгладить протекание кризиса, а также успешно овладеть новой социальной ролью и новым видом деятельности. Как помочь ребенку преодолеть кризис 7-ми лет: прежде всего, помните, что кризисы - это явления временные, они проходят, их просто нужно пережить. Вспомните себя, когда у вас ничего не получается, все валится из рук и, конечно вам не хочется, чтобы в эти моменты близкие вас ругали или в чем-то обвиняли. Ребенок - такой же человек, только маленький! Не спешите ругать его, или указывать на ошибки и неудачи, постарайтесь спокойно выяснить причину, помогите ребенку отдохнуть от произошедшей неудачи. Например, можно вместе пойти погулять или поиграть во что-нибудь, можно притвориться сказочным героем, который пришел на помощь; а может быть просто, приласкать и взбодрить своего любимого сына или дочку. Не предъявляйте требования, несоответствующие желаниям и возможностям ребенка. Подумайте над тем, все ли запреты обоснованы, и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности. Внимательно относитесь к мнениям и суждениям ребенка, постарайтесь его понять. Помните, тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждайте, рассуждайте и анализируйте вместе с ребенком возможные последствия его действий. Конечно, оптимизм и юмор в общении с детьми всегда помогает. Внимание: Социально-психологическую или личностную готовность вы можете пронаблюдать самостоятельно или с помощью школьного психолога.

 Психологическая готовность к школьному обучению -данный вид готовности представляет собой сложное образование и охватывает все стороны психики ребенка, в частности, он подразумевает готовность к усвоению учебного материала. В качестве базовых составляющих психологической готовности к началу обучения в школе можно выделить следующие: уровень развития психических процессов (мышления, внимания, воображения, восприятия, памяти), уровень развития мелкой моторики руки (в том числе и графические навыки), уровень развития связной речи, эмоционально-волевую готовность (умение контролировать свои действия, следуя инструкциям взрослого, восприимчивость к помощи взрослого в процессе обучения и т.п.). Важно знать и помнить, что окончательно психологическая готовность ребенка к обучению в школе развивается в процессе самого обучения.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

1. Социально-психологическая готовность к школе:

- Учебная мотивация (хочет идти в школу; понимает важность и необходимость учения; проявляет выраженный интерес к получению новых знаний).

- Умение общаться со сверстниками и взрослыми (ребенок легко вступает в контакт, не агрессивен, умеет находить выход изпроблемных ситуаций общения, признает авторитет взрослых).

2. Развитие школьно-значимых психологических функций:

- Развитие мелких мышц руки (рука развита хорошо, ребенок уверенно владеет карандашом, ножницами).

- Пространственная организация, координация движений (умение правильно определять выше-ниже, вперед-назад, слева-справа).

- Координация в системе глаз - рука (ребенок может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ - узор, фигуру - зрительно воспринимаемый на расстоянии (например, из книги, с доски).

- Развитие логического мышления (способность находить сходство и различия разных предметов при сравнении, умение правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам).

- Развитие произвольного внимания (способность удерживать внимание на выполняемой работе в течение 15-20 минут).

Развитие произвольной памяти (способность к опосредованному запоминанию: связывать запоминаемый материал с конкретным символом/ слово-картинка либо слово/ситуация/).

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Школа... Как много ожиданий, надежд, волнений связывают дети, родители, учителя с этим словом.

Поступление в школу - это начало нового этапа в жизни ребенка. Вхождение его в мир знаний, новых прав и обязанностей, сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

У Вас Событие - Ваш ребенок впервые переступил порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идет уже второй, третий или пятый ребенок.

Это естественно, поскольку каждый маленький человек - неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы. Свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогами - так организовать обучение, чтобы ребенок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился.

Как должны вести себя взрослые, чтобы добиться этого? Необходима «кровная» заинтересованность в успехах, в школьных делах маленького ученика. Он должен чувствовать, что родителям, дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать, что происходило в школе, что нового (по каждому предмету в отдельности) узнал он сегодня. Желательно поддерживать интерес к учебе, перенося новые знания ребенка на повседневную жизнь (использовать навык счета, чтобы посчитать, сколько птиц село на ветку или сколько красивых машин стоит у дома, навык чтения - чтобы прочитать вывеску или название новой книжки, купленной мамой).

И, конечно, необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего ребенка. Дело в том, что особенно в возрасте 6-10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых. Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными и любимыми (хорошими). Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

О вреде длительного просмотра телевизионных передач, игры «в компьютер» знают все от мала до велика. Можно сделать эту неотъемлемую и любимую практически всеми детьми часть нашей жизни способом поощрения за успехи и достижения. Тем более что обязанности школьника требуют много сил, времени и здоровья.

Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) появилось внутренне ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьезному шагу ребенка («ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые, серьезные обязанности»). Конечно, ваше дитя будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на «взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определенная самостоятельность. Контроль необходим (степень его проявления в компетентности каждого родителя), но все же, постарайтесь дать возможность вашему первокласснику «подрасти» в своем мироощущении, почувствовать себя старше.

У каждой личности должно быть свое пространство. Если у ребенка нет своей комнаты, нужно организовать рабочее место - письменный стол, где он будет заниматься своим серьезным делом — учиться. Это хорошо и с точки зрения соблюдения правил гигиены - правильная посадка, позволяющая сохранить осанку, необходимое освещение.

Отдельного внимания заслуживает режим дня. К сожалению, многие дети (по статистике, порядка 40-50%), обладают синдромом минимальной мозговой дисфункции (ММД) или, как следствие, вегетососудистой дистонией. Эти «легкие» неврологические заболевания могут с компенсироваться к 10-12 годампри условии соблюдения общей гигиены жизни (нормальная продолжительность сна - 9-10 часов, прогулки - 2-3 часа, подвижные игры и занятия спортом, посещение бассейна, полноценное питание). Именно для этой категории детей важно правильно распределить время учебы и отдыха, поскольку причиной проблем с учебой, поведением является повышенная утомляемость, невозможность длительной концентрации внимания.

Нельзя родителям переусердствовать в выполнении домашних заданий. Дети в возрасте 6-7 лет должны заниматься не более получаса, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество! Кроме того, длительным написанием палочек и крючочков можно надолго отбить охоту к учебе.

Еще всем родителям нелишне знать, что все мы грешны высокими амбициями и ожиданиями по отношению к своим чадам. И бывает очень сложно детям дотянуться до той планки, которую мы им ставим. Бесспорно, проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!». Гораздо сложнее помогать ребенку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудач и хвалить за успехи.

Помните, ребенок - это чистый лист, который нам предстоит заполнить. И от того, как мы будем это делать, зависит образ будущей личности.

Вы хотите лучше понять особенности развития своего ребенка?

Постарайтесь ответить себе на следующие вопросы:

1. Умеет ли ребенок играть в сюжетно-ролевые игры, доступны ли ему игры

с правилами?

2. Есть ли у ребенка друзья?

3. Умеет ли ребенок вступать в разговор со старшими?

4. Умеет ли ребенок оценивать свои поступки?

5. Есть ли у ребенка любимые игры, книжки, мультфильмы?

При выборе типа образовательного учреждения (гимназия, школа с углубленным изучением иностранного языка и др.) руководствуйтесь прежде всего интересами Вашего ребенка, учитывайте психофизиологические, интеллектуальные способности и состояние его здоровья.

В современном образовании одной из актуальных проблем является подготовка ребёнка к обучению в школе. Школа – это совершенно новая жизнь для ребёнка. Она создаёт такие формы регламентации жизни ребёнка, с которыми он ещё не сталкивался. Готовить ребёнка к школе необходимо, поскольку избежать приспособления к школьной жизни невозможно, но частично или очень значительно облегчить его – вполне реальная задача.

В школе детей ждёт непривычная, интересная, но очень нелёгкая работа. Она связана не только с чисто физическими усилиями (нужно высидеть длинный 35-минутный урок), но и с большим нервным напряжением. Ведь обучение требует определённого темпа усвоения программного материала и направлено на развитие сложной мыслительной деятельности.

Большинство первоклассников успешно овладевают школьной программой, но для части детей радость жизни в школе омрачается неудачами. Они не в состоянии спокойно высидеть урок и сосредоточенно заниматься; очень скоро начинают вертеться, отвлекаться. Невнимательно слушая объяснения учителя, ребята недостаточно хорошо и полно осмысливают преподносимый на уроке материал. В результате учебная “задолженность” с каждым днём становится всё больше и больше. Не справляясь с нагрузкой, постоянно испытывая неудачи, дети теряют интерес к учёбе. Это может даже стать причиной формирования отрицательного отношения к школе, нежелания учиться.

Особенно трудными бывают первые дни (а для части детей даже первые месяцы) пребывания в школе: в это время происходит сложный процесс приспособления (адаптации) к новым условиям. Для периода адаптации характерны изменения в поведении: нарушается сон, аппетит, наблюдаются повышенная раздражительность, замкнутость, плаксивость, несвойственное ребёнку многословие или, наоборот, молчаливость и др. Это всё внешние проявления крайнего нервного напряжения, которые со временем проходят. Дети привыкают к ритму школьной жизни, меньше устают; возвращается хорошее ровное настроение, они охотно общаются с родителями и сверстниками, появляется готовность выполнить поручения, выходящие за рамки учёбы.

Так проходит процесс приспособления к школе у большинства детей. Но для части первоклассников привыкание к новым условиям оказывается непосильной задачей: они часто или длительно болеют, а заболевания ещё больше ослабляют их организм.

Почему так по-разному дети реагируют на начальный этап обучения? Вопрос сложный. Среди ряда причин, обусловливающих особенности приспособления разных детей к школе, первостепенное значение имеют состояние здоровья, уровень биологической зрелости, а так же развитие тех умений и действий, которые необходимы для процесса обучения.

Отсюда следует вывод: ребёнка нужно обязательно готовить к обучению в школе. Такая подготовка включает и укрепление здоровья, и своевременное приобретение детьми необходимых для обучения навыков. Залог успеха – объединение усилий врачей-педиатров, родителей и воспитателей.

Таким образом, первая забота родителей будущих первоклассников, не посещающих детский сад, - проведение своевременного и полного медицинского осмотра ребёнка, а затем – выполнение всех назначений врача.

Данные медицинских осмотров являются основой для определения готовности ребёнка к обучению в школе. Дети здоровые, физически выносливые, с нормальным физическим развитием, с высокой сопротивляемостью (редко, нетяжело и недлительно болеют) легко переносят адаптацию, без затруднений справляются с учебной нагрузкой. Слабый организм, частые заболевания, хронические болезни – вот фактор риска в отношении готовности ребёнка к поступлению в школу. К этой группе относят также детей, биологический уровень зрелости которых отстаёт от возрастного. Окончательно вопрос о возможности начать обучение в школе с шести лет решает врач. И если, по его заключению, надо год подождать, родителям не следует добиваться пересмотра этого решения.

Как готовить ребёнка к предстоящему обучению в школе?

Эти советы адресованы и тем, чьи дети посещают детский сад.

Прежде всего, создайте у себя дома условия, способствующие нормальному росту, развитию и укреплению здоровья детей. Чёткое и строгое выполнение режима дня приучает ребёнка к определённому распорядку: в одно и то же время ложиться спать, просыпаться, принимать пищу, играть, заниматься. При достаточной продолжительности ночного и дневного (в сумме примерно 12 часов) дети не утомляются, с удовольствием не только играют и резвятся, но и занимаются – рисуют, вырезают, выполняют несложные работы по дому.

Помните о пользе свежего воздуха – это подлинный эликсир здоровья. Примерно половину времени бодрствования (т. е. около 6 часов) дети должны находиться в состоянии активной деятельности. Известно, что наибольшую пользу приносят совместные с родителями занятия. Пусть прочно войдут в уклад жизни вашей семьи утренняя зарядка, лыжные и пешеходные прогулки, экскурсии, походы, посильный физический труд, купание в реке. Не забывайте и о закаливании: оно надёжно повышает сопротивляемость детского организма. Сколько радости доставит это вам и вашим детям! Затраты энергии на активный рост и большую двигательную активность полностью компенсируются только полноценным и регулярным питанием.

Важным показателем готовности ребёнка к школьному обучению является развитие тонкой моторики, двигательных навыков кисти. Чем больше и разнообразнее работа кисти, тем лучше и быстрее совершенствуются её движения.

При подготовке ребёнка к школе важнее не учить его писать, а создавать условия для развития мелких мышц руки. Какими же способами можно тренировать детскую руку?

Существует много игр и упражнений по развитию моторики.

Воспитание детей – сложный процесс. Проявите изобретательность в выборе средств воспитания, а главное не забывайте, что одно из самых надёжных – добрый пример родителей. Чаще возвращайтесь памятью в своё детство – это хорошая школа жизни.

Готовьте ребёнка к школе настойчиво, умно, соблюдая меру и такт. Тогда учение не будет мучением ни для ребёнка, ни для родителей.