Спливає день за днем літня пора. Незабаром шеола знову відчинить двері й оживе дитячим гомоном, пустощами, сміхом. Проте найбільше хвилювання виникає у тих дітлахів, які вперше прийдуть до школи. А ще більше хвилюються батьки майбутніх першокласників, і це – цілком природно, оскільки початок навчання дитини у 1-му класі – це дуже відповідальний і досить складний період у житті дитини.

Адже дуже багато змін відбудеться у житті дитини: з'являться нові знайомства, як з однолітками, так і з дорослими; нові взаємовідносини; нові обов'язки. Зміниться вид діяльності: зараз основною діяльністю Вашої дитини є гра, з приходом до школи основною діяльністю стане навчання.

Зміниться соціальна позиція дитини: ще сьогодні Ваш малюк є простою дитиною, а завтра – стане учнем з певними обов'язками. Основною діяльністю дитини стане навчання, яке потребує неабияких зусиль з боку дитини, певних знань, а також певних вмінь та навичок. Все життя буде підпорядковуватись навчанню, школі, шкільним справам. Безумовно, легше пристосуватись до тих змін у житті, які пов'язані з початком навчання у школі і успішніше себе реалізувати зможе та дитина, яка готова до шкільного навчання.

**Поради батькам майбутніх першокласників**

Впевнені, поради батькам стосовно того, як підготувати дитину до майбутніх навантажень, зробити так, аби її організм не давав збоїв під час навчального процесу і похід за знаннями був їй справді в радість та деяких інших аспектів підготовки до школи, — буде до часу.Результат успішного навчання значною мірою залежить від працездатності учня, адже засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки в той період часу, коли дитина має «робочий» тонус і може уважно слухати, запам’ятовувати, обдумувати і відтворювати почуте.

Серед причин, які обмежують успішність у навчанні, одне з перших місць посідає загальна ослабленість здоров’я. Фізично ослаблена дитина втомлюється задовго до закінчення заняття, не встигає відпочити за перерву, звичайні для інших учнів вимоги виявляються для неї надмірними. У підсумку накопичується стомлення, а відсутність своєчасного відпочинку призводить до формування хронічної втоми.

Особливо важка для дитини ситуація складається при розбіжності очікувань дорослих та її досягнень. Якщо від школяра чекають безумовних успіхів, то неминучі при перевтомі труднощі й невдачі викликають невдоволеність батьків. У підсумку в дитини виникає і підтримується високий рівень тривоги, уявлення про себе, як про безнадійно поганого учня. Це дезорганізує його діяльність і ще більше виснажує. У такому стані дитина не здатна впоратися навіть з тим навчальним навантаженням, яке було цілком їй доступне. А нарікання на лінощі, покарання призводять до того, що вона замикається, стає плаксивою і похмурою, нерідко в неї з’являється негативне ставлення до школи.

**На зниження рівня дитячого здоров’я впливають:**

• погіршення екологічної обстановки;

• збільшення питомої ваги «синтетичного» харчування, насиченого консервантами та барвниками;

• шкідливий вплив електронної та радіотехніки, побутової хімії;

• зменшення фізичних навантажень;

Багато дітей схильні до частих застудних захворювань, що не тільки послаблюють організм, а й ведуть до формування осередків

тонзилітів, гайморитів і т.д. Ці захворювання, які, на перший погляд, не є надто небезпечними, насправді стають причиною хронічного отруєння організму і призводять до зниження загального тонусу, працездатності, стійкості до навантажень, у тому числі й розумових.

Важливою причиною підвищеної стомлюваності багатьох першокласників є й те, що початок шкільного навчання збігається з періодом інтенсивного зростання, так званим ростовим стрибком. У цей період дозрівання нервової регуляції і серцево-судинної системи часто відстає від бурхливого росту кістково-м’язової системи. Зовні доросла дитина насправді виявляється менш стійкою до різних навантажень до того моменту, доки організм знову набуде гармонійної рівноваги. Тим більш уразливою під час ростового стрибка стає ослаблена дитина. Втім тут є й інша небезпека. Трапляється так, що батьки, надмірно опікуючись хворобливою дитиною, заважають формуванню в неї самостійності, уміння долати труднощі, адекватної самооцінки, що зрештою теж позначається на її успішності.

**Як зберегти здоров’я і життєрадісність в умовах навчання**

Перш за все, необхідне співвіднесення рівня вимог та режиму навантажень із реальними можливостями учня, з особливостями його здоров’я і працездатності. Тож завдання батьків — не лише зрозуміти, підтримати, допомогти, коли це необхідно, а й так організувати життя сина чи доньки (а при необхідності й усієї родини), щоб шкільні навантаження не призвели до перевтоми, неврозів, порушень постави та зору тощо.

Варто замислитися про режим дня, головне завдання якого — забезпечити високу працездатність нервової системи (тобто здатність у мінімальні терміни досягти максимальних результатів) у години навчальних занять у школі й удома.

Якщо дитина день у день в один і той же час лягає спати і прокидається вранці, обідає після повернення зі школи, сідає робити уроки після прогулянки, то їй легше планувати та розподіляти час, швидко включатися в роботу, успішно виконувати її в більш короткі терміни.

**Режим дня повинен складатися:**

• з навчальних занять у школі та вдома;

* відпочинку з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливих ігор або фізкультурних занять;

• регулярного повноцінного харчування; повноцінного, достатнього за тривалістю сну.

Недосипання зведе нанівець усі зусилля допомогти в навчанні та зберегти здоров’я учня. Воно різко негативно позначається на стані дитини, насамперед психічному: вона стає легко збудливою, часто відволікається, неадекватно реагує на зауваження, не може зосередитися при роботі. Часте недосипання — одна з причин перевтоми і неврозів у школярів.

А потреба уві сні така: для 6-7-річок — 10-11 годин, для учнів 8 років і старших — не менше 9,5 години. Втім, вона залежить і від стану здоров’я. Так, ослаблені діти, ті, що одужують після захворювань, схильні до підвищеної збудливості або стомлюваності мають потребу в тривалішому сні.Крім того, всім першокласникам на початку навчального року рекомендується спати більше, ніж дітям, адаптованим до систематичного навчального навантаження. Це можна зробити за рахунок 1-1,5-годинного денного сну. Денний сон відновлює працездатність організму більшою мірою, ніж будь-який інший вид відпочинку, навіть краще, ніж такі корисні для дітей ігри на свіжому повітрі. Тож, якщо батькам удасться організувати режим таким чином, щоб школяр міг поспати вдень, його продуктивність під час виконання домашніх завдань помітно зросте, а сам він стане активним і життєрадісним.

Слід обов’язково подбати й про те, щоб дитина щодня проводила достатньо часу на свіжому повітрі, що є потужним оздоровчим фактором, унаслідок якого поліпшується вентиляція легенів, підвищується вміст кисню в крові, нормалізується стан нервової системи.

Доведено: якщо дитина перебуває переважно в приміщенні, навіть добре освітленому й забезпеченому джерелом ультрафіолету, в неї швидше втомлюються м’язи спини, знижується вміст фосфору (важливого поживного елементу для нервових клітин) у крові, падає гострота зору.

Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, веде до зміни обміну речовин. Тоді як рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.

**Інша складова успіху — харчування**

Практика свідчить, що в багатьох сім’ях батьки стежать за ним менш ретельно, ніж це мало би бути, а в підсумку в їхніх чад виникають порушення апетиту.

Для поліпшення апетиту рекомендується давати:

• сирі овочеві салати з рослинною олією, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику кишечнику

• варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж збуджує апетит.

Доречною є стимулююча терапія: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою.

Крім того, їжа завжди буде з’їдена із задоволенням, якщо дитина сама брала участь в її приготуванні. Дуже корисні й такі незаслужено забуті овочі, як ріпа, горох, боби, гарбуз, редиска, і ягоди: смородина, суниця, чорниця, жимолость, малина, обліпиха, плоди шипшини. Вони містять необхідні вітаміни та мікроелементи в оптимальній кількості. Єдине: потрібно привчити дитину обов’язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами, яке веде до зниження опірності організму.

Таким чином, чим раніше батьки задумаються про зміцнення фізичного стану свого малюка, тим краще. В адекватних умовах дитина стає більш працездатною, активною, життєрадісною, легше справляється з навчальним навантаженням.

Ще кілька важливих моментів

Слух, зір, постава теж мають бути в зоні особливої уваги батьків.

Для того щоб зберегти слух дитини, необхідно захищати вуха від переохолодження, лікувати навіть несильний нежить, оскільки інфекція може легко проникнути з носоглотки в порожнину середнього вуха й викликати його запалення.

Слід оберігати слуховий апарат і від сильного або тривалого подразника. Особливу небезпеку в цьому сенсі становлять навушники: дуже сильна вібрація барабанної перетинки приводить до її розтягнення, втрати еластичності і в подальшому до зниження слуху. Крім того, в навушниках дитина не орієнтується в звуках навколишнього світу може не почути шум машини, яка рухається, або інші звуки, які сигналізують про небезпеку Ще слід пам’ятати про те, що при шумі продуктивність фізичної праці падає на 30 відсотків, а розумової — на 60!

Щоб уникнути напруги зору, слід суворо стежити за освітленістю робочого місця дитини: світло має падати зліва і ззаду (у лівші — праворуч), щоб рука не загороджувала роботу.

Дуже серйозно треба ставитися й до вибору книжок.

Купуючи книжки, батькам слід звернути увагу на те, щоб папір, на якому вони видрукувані, був:

• цупкий і непрозорий (аби перевірити це візуально, треба подивитися на сторінки книжки — на них не повинен просвічуватися текст зі зворотнього боку);

• не крейдований, оскільки на такому папері текст відсвічує, що погіршує сприйняття і сприяє порушенню зору.

Те саме стосується й паперу для зошитів, в яких лінії (фіолетового, зеленого, блакитного або сірого кольорів) мають бути чітко продруковані й водночас збігатися на суміжних сторінках.

Особлива стаття в профілактиці порушень зору — телевізор і комп’ютер. Перегляд телевізора й роботу на комп’ютері необхідно переривати через кожні 15-20 хвилин (рекламні паузи), а відстань від очей до екрана має бути не менше подвійної діагоналі екрана монітора і не менше 1 метра від екрана телевізора.

Неправильна постава справляє негативний вплив на роботу внутрішніх органів:

• ускладнює роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів;

• зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, унаслідок чого можуть бути поганий апетит, млявість, головні болі, швидка стомлюваність.

Дбаючи про правильну поставу своєї дитини, батькам слід пам’ятати, що портфелі й сумки, які носять на одному боці, для школяра не бажані взагалі — їх носіння може призвести до сколіозу.

Ідеальним є ранець. Вага повного ранця не має перевищувати 5-6% ваги дитини, щоб вона не сутулилася і не нагиналася вперед. Загальна вага підручників і всього шкільного приладдя (без ваги ранця або портфеля), якщо учень носитиме його на відстань до 3 км, не повинна перевищувати допустимих гігієнічних норм: для 1-2-класників — 1,5-2 кг.

Носіння важкого портфеля може викликати порушення постави, спровокувати викривлення хребта і захворювання нирок.

Згідно з санітарно-гігієнічними нормами шкільний ранець має бути виготовлений з гігієнічного водовідштовхувального легкого матеріалу, забезпечений світловідбивачами і еластичними лямками, забезпеченими ремінцями для регулювання довжини. Крім того, на кожному виробі обов’язково має бути проставлене маркування, для якого віку призначений даний ранець. Чим більше відділень в ранці, тим краще. У такому разі в ньому буде більше порядку і потрібну річ не доведеться діставати з дна.

І ще одна невеличка, втім, переконані, важлива порада.

Чудовий ефект у навчанні дає спів, який не тільки зміцнює м’язи гортані та голосові зв’язки, а іі розвиває фонематичний слух, який відіграє важливу роль для правильного вимовляння звуків. Тому, якщо батьки хочуть, щоб дитина була успішна у вивченні іноземної мови, їм варто записати її в хорову студію.

Пам’ятка для батьків

1. Шановні батьки, пам’ятайте! Тільки разом у співпраці зі школою та громадськістю можна добитися бажаних результатів у вихованні й навчанні ваших дітей.

2. Обов’язково постійно цікавтесь розвитком, навчанням і поведінкою ваших дітей. Для цього відвідуйте заняття, батьківські збори, зустрічайтесь із класним керівником і вчителями школи.

3. Щоденно цікавтесь навчанням дитини. Радійте її успіхам, допомагайте узагальнювати, співставляти, аналізувати вивчене, прочитане, побачене. Не дратуйтесь через кожну невдачу, що спіткає дитину, не карайте й не ображайте її гідності, а допоможіть зрозуміти й усвідомити помилки, недоробки, загартуйте її силу волі своєю допомогою й розумінням.

4. Привчайте дитину до самонавчання й самоконтролю у виконанні домашніх завдань і обов’язків. Надавайте розумну допомогу в їхньому виконанні. Важливо викликати інтерес до навчання, але не муштрою й силою, а добрим словом, підтримкою, порадою, терпінням і ласкою.

5. Сприяйте тому, щоб дитина сформувала в собі активну життєву позицію: брала участь у всіх класних, шкільних заходах, концертах, щоб не боялася декламувати, співати, танцювати, виконувала б сумлінно шкільні доручення, проводила політінформації, виховні години. Для цього необхідно бути в курсі шкільного життя, цікавитися планами дитини щоденно, допомагати готуватися до уроку, підтримувати в дитині впевненість і сміливість.

6. Обов’язково надавайте посильну допомогу школі (квіти, озеленення, оформлення кутків, класу, ремонт приміщення, участь у концертах, зборах).

Що повинен знати

школяр, ідучи до школи

1. Домашню адресу, телефон, адресу школи.

2. Місце роботи батьків, їхні посади.

3. Шлях від школи додому й назад.

4. Правила дорожнього руху, правила поведінки на вулиці, у школі.

Готуємося в першокласники

(консультація для батьків)

Готовність дитини до школи не є простим показником, тобто таким, коли можна сказати - вона є або її немає. Готовність до школи вбирає в себе усі ті результати, до яких ви прагнули рік за роком усі 6-7 років, і день у день, виховуючи сина чи доньку, створювали умови для їх всебічного розвитку. Спеціалісти-психологи на перше місце ставлять мотиваційну готовність до навчання. Тобто, коли дитина має правильне уявлення про школу і її вимоги: "Мені вже 7 років, я хочу йти до школи, щоб вивчитись добре працювати, стати лікарем, модельєром, конструктором", - говорить дитина.

 Іноді в дітей не зовсім правильна мотивація: "У школі краще, ніж у садочку, - каже дитина, - там не треба спати", "У школі є перерва, можна виходити в коридор і бігати". Діти з таким уявленням про школу зустрінуться з непередбачуваними труднощами і вже за кілька днів, якщо вдома і в школі не надати їм відповідної допомоги і підтримки, скажуть, що вони до школи не хочуть. А є й такі, котрі наче й знають про вимоги до школяра і водночас бояться, непокояться: "У школі дуже важко, я не знаю, чи хочу йти до школи. якось страшно...". Так! Діти теж потребують поради психолога. Але ж і знання не в усіх майбутніх першокласників однакові. а зараз стали звичними вступні бесіди. У деяких школах це навіть щось на зразок іспиту не складеш - не зарахують! Звичайно, за рівнем знань діти різняться. Зрозуміло, чим більше дитина знає, тим упевненіше почувається в школі. Але іноді і в малих "вундеркіндів" виникають труднощі - діти не завжди вміють чітко висловити свою думку, вчасно відреагувати на запитання, відстояти свою позицію. Цьому ще доведеться вчитись і вчитись... Тому не варто розділяти дітей на "розумних" і "не дуже", влаштовуючи екзамен дошкільнятам. Інша річ, коли вчителі й спеціалісти хочуть краще познайомитися, поспілкуватися з майбутніми учнями. Цього не варто боятися.

 Отже, виходить, що деякі майбутні проблеми, з якими зіткнуться сьогоднішні дошкільнята восени, можна прогнозувати?

 Так! це можна передбачити. Наприклад, тип темпераменту дитини безпосередньо пов'язаний з тим, яким учнем вона стане. У жвавих, життєрадісних, рухливих сангвініків часто проблеми з тим, що вони непосидючі. Від уповільнених флегматиків не можна вимагати швидкого залучення до процесу роботи. Меланхоліки - швидко втомлюються, а холерики - непослухи і забіяки. Це загалом. А якщо брати конкретну дитину - тут низка проблем, з приводу яких варто порадитись. Тому батькам важливо знати темперамент своєї дитини хоча б і для того, щоб знайти ключ до її поведінки, а іноді й пояснити вчителеві, чому дитина саме така.

 Нерідко батьки опиняються в такій ситуації, що доводиться відстоювати особистість своєї дитини перед авторитарною позицією вчителя. На чиєму боці тоді психолог?

 Психолог завжди на боці дитини. Дитина - не погана і не хороша, вона така, якою є. І ще. Не можна порівнювати дітей з іншими дітьми. Слід порівнювати дитину з нею ж, але днем, місяцем. роком раніше. Як вона змінилась? Чого досягла? А любов батьківська - це душевна, а не розумова категорія. Вона повинна зігрівати і захищати дитя усе життя, давати силу, підтримувати у важку хвилину...

 Звичайно, не лише радість, а й почуття великої гордості охоплює ваших донечку чи сина, коли ви разом купуєте і приносите додому шкільні речі. Дитина хоче поділитися своєю радістю з бабусею, дідусем, з дітьми у дворі чи в садку. Таке емоційне піднесення треба підкріпити уважним ознайомленням з кожною річчю, дослідити з майбутнім учнем її призначення, де вона зберігатиметься вдома, в ті дні, коли її не треба нести до школи (на столі, у шухляді), і як розміститься у ранці, в портфелі? Як чистити і прасувати шкільну форму? Як вішати на плічки у шафу?

 Спеціально повправляйтеся з дитиною у складанні речей до ранця. Це може бути вашим щоденним заняттям протягом тижня - перед вечірньою казкою. Щоб уникнути одноманітності, заняття може проводитися як гра "Збери до школи ранець".

Гра "Збери до школи ранець"

Перед грою ще раз розглянути з дитиною ранець: який він привабливий за формою, кольором, зручний за розміром, конструкцією. З любов'ю зроблений, щоб ним було приємно користуватися, ходити до школи. Повправлятись у застібанні та розстібанні блискавок, липучок, замочків, розглянути всі відділення, поговорити про їх призначення. Чим краще учень доглядає свій ранець, тим довше ця річ служитиме.

 Переходимо до гри. На столі лежить ранець і кілька предметів: пенал, олівці, ручка, зошити, папка, торбинка для спортивної форми. Дитина має швидко й охайно зібрати речі до ранцю. гра закінчується, коли всі речі складено й ранець закритий. другого дня гру повторити, використовуючи годинник - визначати, скільки часу потрібно для того, щоб маленький абітурієнт правильно та охайно склав речі до ранця. Ви зробили все, що могли, щоб підготувати малюка до важливого етапу в його житті - до першого класу. І все ж таки ви неспокійні - як же воно все буде? і ваша дитина теж нервує, хвилюється. Щоб заспокоїтися, потрібно перевірити, що знає ваша дитина про школу, про те, як треба поводитися в нових умовах.

Простий тест для завтрашнього школяра

Поставте вашому дошколярику такі запитання:

 1. Як учні звертаються до вчительки?

 2. Якщо ти хочеш про щось запитати вчительку, як треба привернути до себе увагу?

 3. Що кажуть, коли під час уроку конче треба вийти в туалет?

 4. Що таке урок?

 5. Як вчителька і учні дізнаються, що вже час розпочинати урок?

 6. Що таке перерва?

 7. Для чого потрібна перерва?

 8. Як у класі називають столи, за якими учні сидять під час уроку?

 9. На чому вчитель пише, коли пояснює завдання?

 10. Що таке оцінка?

 11. Які оцінки вважаються добрими, а які поганими?

 12. У класі навчаються однолітки чи діти різного віку?

 13. Що таке канікули?

 14. Що ти робитимеш, коли закінчаться всі уроки, а мама по тебе ще не встигла прийти?

Перший раз у перший клас

Мотивація. У перші дні в школі будь-яка дитина, зважаючи на особливості характеру, може реагувати на незнайому для неї ситуацію: надмірно соромитися, боятися, часто дратуватися. Особливо це стосується дітей, які не ходили в дитячий садок. Тим, хто вже звик до колективу, призвичаїтися буде значно легше. Та, незалежно від цього, основне завдання батьків перед початком навчання — сформувати в дитини мотивацію до школи. Адже майбутній школяр повинен знати, для чого він іде до школи. При цьому варто зробити акцент на користі навчання саме для нього, а не відмахуватися стандартними фразами: «бо всі ходять до школи» або «бо так треба».

Наприклад, першачка можна зацікавити тим, що в школі він познайомиться з ровесниками, дізнається багато цікаво¬го. Таким чином поступово сформуєть¬ся бажання йти в перший клас.

Критика — це не погано. Перші тижні минули, новоспечений учень уже звик до уроків і домашніх завдань, проте одного ранку просто відмовляється йти до ніколи. Мабуть, на шляху першокласника новий «підводний камінь» — перше зауваження вчителя. Дитина, особливо та, з якої вдома здувають пилинки, може боятися вчителя, і ранкові збори перетворяться на істерики. Тому батьки ще до початку навчального року повинні навчити її позитивному ставленню до критики.

Ваше чадо повинно розуміти, що критика — це добре, це хороший спосіб дізнатися про свої помилки й стимул почати їх виправляти, щоб стати кращим.

Не виховуйте комплекси. Надмірна критика також може перерости в проблему. Постійні докори призведуть до того, що звичайні кпини однокласників викличуть у дитини справжню істерику, адже підсвідомо вона сприйматиме їх так само, як батьківську критику. Звідси — образи і сльози, бурхлива реакція або, навпаки, замикання у собі, що тільки підбиває дітвору знову й нову обзивати однокласника. Якщо хочете зробити зауваження або похвалити чадо, зробіть це правильно. Починайте зі своїх вражень: «Мені так сподобалося, що ти...», «Я дуже засмутилася через те, що ти» і т.п. Дитина повинна розуміти, які почуття у вас викликає те, що вона робить.

Без мами. Більшість першокласників, які не відвідували дитячі садки, мають іще одну проблему: Їм важко відриватися від мами або бабусі, які раніше весь час були поруч. Якщо до першого класу коло спілкування дитини було завузьке, весь час вона проводила тільки з мамою, цілий день у школі може стати для неї величезним стресом. Аби не припуститися такої педагогічної помилки, не бійтеся залишати «домашню» дитину на кілька годин з іншими людьми. Також корисно буде відвідувати центри розвитку або психологічні, де, займаючись малюванням, ліпленням або танцями, малюки звикають бути в колективі.

За матеріалами «Освіта України», № 61-61, 2011

7 порад батькам першокласника

Щоб перший похід до школи не став для малюка стресом, як і звикання до нового статусу "дорослого" (читай: процес адаптації в новому колективі, з новим розпорядком дня, обов'язками у вигляді уроків, домашніх завдань тощо), готуватися слід заздалегідь. В ідеалі - за місяць до початку навчального року. Психологи рекомендують діяти за таким планом:

1. Ходити гуляти до школи

І обов'язково влаштувати дитині докладну екскурсію. Зайти всередину школи, показати першокласнику місце, де він проводитиме навчальні години - клас, спортивний зал, їдальню, туалет, медпункт та інше. Візит до школи до початку занять можна повторити кілька разів, щоб дитина звикла й запам'ятала, що і де є на новій місцевості, і не розгублювалась, зокрема у перші дні.

Зверни увагу. Прогулянки до школи треба здійснювати якнайчастіше, щоб дитина добре запам'ятала дорогу (на випадок, якщо згодом ходитиме або повертатиметься зі школи самостійно). А також - щоб розрахувати, яку кількість часу займає дорога до школи спокійним кроком, без поспіху та страху спізнитися.

2. Репетирувати збори до школи

Нехай майбутній першокласник навчиться самостійно готуватися до навчального дня: одягати форму, складати рюкзак. Батьки повинні показати, що й куди класти, щоб у портфелі легко можна було знайти необхідну річ.

3. Прокидатися раніше

Щоб дитина не позіхала на першому уроці, тобі доведеться змінити її розпорядок дня - і поступово привчити вставати раніше (попередньо розрахуй, о котрій повинна вставати дитина, щоб встигати зібратися до школи без поспіху). Місяця до початку занять вистачить, щоб вона звикла до нового розкладу без стресу організму. Це важливо, особливо якщо в тебе маленький "сонько", якого вранці важко розбудити.

4. Навчити дитину розпізнавати час

І постав у дитячій кімнаті годинник. Важливо, щоб твоя дитина поступово навчилася правильно розпоряджатися своїм часом - для виконання домашнього завдання, для ігор, для відпочинку та інше.

5. Привчити до порядку в кімнаті

Можна у формі гри - показати та розказати, як важливо, шоб кожна річ знаходилася на своєму місці. Можна вигадати разом із дитиною, де "житимуть" олівці, книжки, зошити, фломастери, портфель, шкільна форма та інше. І пояснити, як важливо, щоб кожна річ була у своєму "будиночку": нехай це будуть полички, тумбочки, коробочки, папки. Головне, щоб дитина звикла підтримувати порядок і чистоту у своїй кімнаті.

6. Не лякати школою та поганими оцінками

Навіть якщо дитина не слухається або погано поводиться, не варто її лякати (хоч і з метою виховання) фразами на зразок: "скоро почнеться доросле життя", "у школі тебе навчать, як поводиться", "якщо не будеш слухатися, вчителька тебе покарає" тощо. А також нехай дитина завжди знає, що в школу вона йде за знаннями, а не за оцінками, тому, якщо вона одержить "двійку", нехай не боїться йти додому з поганою оцінкою та не думає, що батьки її розлюблять.

7. Гратися в школу

Займатися з малюком "уроками" у формі гри, щоб тренувати пам'ять, мовлення, увагу тощо. Наприклад, прочитай казку і попроси дитину розповісти, що найбільше запам'яталося, запропонуй намалювати вподобаних героїв, запропонуй вигадати свою кінцівку історії тощо. Допомагай дитині, ставлячи навідні запитання, міркуй разом із нею. Так твоя дитина навчатиметься висловлювати свою думку та не розгубиться, коли вчителька запитуватиме її на уроках.

Також намагайся повторювати з дитиною літери, цифри, письмо, читання (робити з "науки" те, що вже вміє дитина), щоб злегка привчити та підготувати дитину до перших уроків. Але зверни увагу: грай у школу без фанатизму, щоб не перевантажити дитину. Все ж таки літо!

первоклассников)

Левчук Марина Васильевна, педагог-психолог

Статья отнесена к разделу: Работа с родителями, Школьная психологическая служба

Цель: создание условий для включения родителей будущих первоклассников в процесс подготовки ребенка к школе.

Задачи:

Познакомить родителей с проблемами первоклассников (в период адаптации к школе) их причинами и способами коррекции.

Вовлечь родителей в процесс анализа возможных трудностей их детей.

Вооружить практическими советами и рекомендациями по подготовке ребенка к школе.

Контингент участников: родители будущих первоклассников, будущие учителя детей, психолог.

Дата проведения: 26 ноября.

Время работы: 1,5 - 2 часа.

Место работы: класс (столы расставлены по большему кругу)

Оборудование и материалы:

Проектор.

Компьютер.

Презентация “Скоро в школу” (см. Приложение 1)

Коробка с набором парных геометрических фигур (по количеству родителей)

Звоночек.

Буклеты для родителей будущих первоклассников. (см. Приложение 2)

Запись спокойной инструментальной музыки.

Пенал.

Подготовительный этап

Важно своевременно оповестить родителей о предстоящей встрече. Оповещение родителей осуществляется с помощью индивидуальных приглашений (образец представлен в приложении 3), а также объявлений, которые вывешиваются в детском саду и на общественных зданиях микрорайона (поликлиника, магазин и т.п.).

Подготовка аудитории. Столы расставлены в виде большого круга. До начала собрания звучит тихая спокойная музыка. На экране демонстрируется слайд 1 презентации “Скоро в школу” (см. Приложение 1).

Ход встречи

1. Этап знакомства

Психолог: Здравствуйте, уважаемые родители, я искренне рада видеть Вас. Зовут меня Марина Васильевна, я – школьный психолог.

Сегодняшняя наша встреча обусловлена событием, которое скоро произойдет в вашей семье - это поступление ребенка в школу.

Я с удовольствием представляю Вам будущих учителей Ваших детей – Елену Викторовну Данилину, Журавлеву Валентину Александровну.

А сейчас давайте познакомимся друг с другом. Для начала возьмите любую фигуру из коробки (коробка участниками передаётся по кругу).

Пройдите по классу и найдите человека, у кого такая же как у Вас фигурка (по цвету и форме). Пожалуйста, сядьте вместе за парту. Сейчас вы партнеры по общению. Предлагаю Вам познакомиться и расспросить друг друга. (Слайд 2)

Обязательно задайте следующие вопросы:

Кто из детей идет в школу? Как зовут Вашего ребенка?

Волнуют ли Вас предстоящие перемены?

Что радует и что тревожит в своём ребенке?

Нужно ли готовить ребенка к школе родителям?

Время для знакомства 6 минут, 3 минуты один спрашивает, другой отвечает, а затем меняетесь по моему сигналу (звоночек).

Настало время каждому из вас представить своего соседа и рассказать то, что вы узнали о нём. Чтобы у нас не было заминок, мы будем передавать этот пенал. У кого пенал, тот и представляет своего партнера по общению.

(Родители представляют друг друга)

Спасибо всем! Вы замечательно представили друг друга. В своих сообщениях большинство родителей отметили, что их волнует поступление ребенка в школу. И это, с одной стороны, очень хорошо, потому что это значит, что Вам небезразлично будущее ребенка и вы найдете время и силы, чтобы помочь своему ребенку избежать некоторых трудностей. А сейчас я хотела бы поговорить о трудностях первоклассников и их причинах.

2. Информирование

Выступление психолога: “Трудности первоклассников, их причины, способы профилактики и коррекции”.

Психолог: В своем выступлении я хотела бы сделать акцент на школьных трудностях первоклассников, их причинах и способах их коррекции. Может быть, у кого-то возник вопрос, зачем сегодня говорить о школьных трудностях? Отвечаю: “Чтобы избежать их завтра. И если что-то вдруг окажется упущенным, то еще не поздно наверстать, впереди ещё 9 месяцев”.

Давайте рассмотрим этап вхождения первоклассника в школьную жизнь. (Слайд 3)

Следует отметить, что, пожалуй, в жизни ребенка нет больше ни одного момента, когда бы так резко и координально менялась его жизнь, как при поступлении его в школу. Между дошкольным детством и началом школьной жизни пролегает гигантская пропасть, и в один миг ее не одолеть, даже если малыш посещал детский сад, подготовительные курсы. Начало школьной жизни – серьезное испытание для детей, так как оно связано с резким изменением всего образа жизни ребенка. Он должен привыкнуть

к новому взрослому, к коллективу;

к новым требованиям;

к повседневным обязанностям.

И каждый без исключения ребенок проживает процесс приспособления к школе (процесс адаптации). И естественно, чем больше у ребенка есть нужных умений, качеств, тем быстрее и безболезненно он сумеет адаптироваться.

Но для некоторых детей оказываются школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для них период адаптации к школе может быть травмирующим. С какими же проблемами сталкиваются в это время первоклассники? Откуда берутся эти трудности? И можно ли их избежать? Многих трудностей можно избежать, если вовремя обратить на них внимание.

Большинство истоков возможных школьных сложностей и неприятностей нередко скрываются в дошкольном детстве. Родители ребенка до 6 -7 - летнего возраста не так часто обращают внимание на развитие малыша (“да успеет еще научиться, для этого школа есть!”), не уделяют внимание особенностям его общения с окружающими взрослыми и сверстниками (“со временем пройдет…”), на наличие или отсутствие желания учиться (“втянется, повзрослеет, глядишь, и всё пройдет), не обучают ребенка управлять своими эмоциями, поступками, подчиняться требованиям с первого раза. В результате чего у детей оказываются не сформированы важные компоненты школьной готовности.

Сейчас мне бы хотелось остановиться на критериях готовности детей к школе, т.е. рассмотреть, что должно быть свойственно ребенку, чтобы он оказался готовым к школе. (Анимация слайд 3)

Пока я буду раскрывать содержание каждого компонента готовности к школе, вы, пожалуйста, постарайтесь их “примерить” к своему ребенку и решить, на что вам надо уже сегодня обратить внимание, чтобы ваш ребенок был успешен в школе.

(Слайд 4)

Традиционно выделяются три аспекта школьной готовности [1]:

интеллектуальный

эмоциональный

социальный

В интеллектуальной сфере характеристиками достижения школьной зрелости являются: наличие у ребенка некоторого круга знаний и представлений о предметах окружающей действительности, развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, речи и др.), сформированность предметно-специфических знаний, необходимых для школьного обучения (математические представления, речевая подготовка, пространственно-графическая подготовка).

Можно сказать, что интеллектуальная зрелость отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Фактор интеллектуального развития является необходимым, но недостаточным условием успешного перехода ребенка к школьному обучению. Часто в практике встречаются “умненькие” дети, но с большими трудностями в поведении и общении.

В эмоциональном плане школьная зрелость характеризуется достижением определенного уровня эмоциональной устойчивости, снижением количества импульсивных реакций, на фоне которых осуществляется процесс обучения, а также умение регулировать свое поведение, возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

Социальная зрелость определяется, прежде всего, сформированностью потребности ребенка общаться с другими детьми, участвовать в групповом взаимодействии, принимать и подчиняться интересам и обычаям детских групп.

Этот компонент школьной зрелости включает в себя формирование у детей качеств, благодаря которым они могли бы эффективно общаться с другими участниками учебного процесса (одноклассниками и учителями).

В более широком понимании социальная зрелость – это способность ребенка выполнять социальную роль школьника.

Вернемся вновь к компонентам школьной готовности. Примерили их к своему ребенку? Не стоит отчаиваться, если что-то ещё пока развито недостаточно, ещё есть время наверстать упущенное.

Во-первых, нужно задаться вопросом “почему так получилось?”, т.е. какова причина школьной незрелости?

Во-вторых, наметить конкретные действия по ликвидации проблем.

(Слайд 5)

Причинами школьной незрелости могут быть:

Недостатки в воспитательной среде (необходимы: систематические занятия с ребенком)

Недостатки соматического развития ребенка. (Необходима: консультация с врачом и лечение ребенка) болезненные дети менее устойчивы к различным нагрузкам, быстрее устают, утомляются.

Невротическое развитие характера. (Необходима: консультация психолога, медицинского психолога с последующей коррекцией поведения)

Пренатальное или раннее постнатальное повреждение центральной нервной системы. (Необходима: консультация у невропатолога и лечение). Сотрудничество с педагогом, психологом в сопровождении ребенка в 1 классе особенно.

В своем выступлении я рассказала о трудностях первоклассников, о критериях готовности детей к школе, о причинах школьной незрелости и способах их коррекции.

3. Обсуждение

Пожалуйста, задайте свои вопросы. Может быть, именно ответ на Ваш вопрос остро необходим кому-то из присутствующих, но этот человек пока не решается его задать. Так будьте смелее и решительнее.

Поделитесь своими открытиями, мыслями, чувствами.

4. Информирование

Выступление учителя: “Что должен уметь первоклассник к концу 1 четверти”.

Педагог: В своем выступлении я хотела бы развенчать миф о том, что “ребёнок пойдет в школу, там всему и научится без предварительной подготовки к школе”. Сейчас я хотела бы довести до вас информацию, чему должен научиться ребенок за одну четверть.

(Слайды 6-7)

Знать понятия: речь, предложение, слово, слог, ударение, звуки речи.

Уметь вычленять звуки в словах, определять их последовательность.

Правильно называть звуки в слове и характеризовать их.

Различать гласные и согласные звуки и буквы.

Определять место ударения в слове.

Уметь читать слоги.

Уметь писать изученные строчные и заглавные буквы, их соединения и слова.

Иметь пространственные и временные представления.

Вести счет предметов до 10 и сравнивать.

Вести счет до 10 в прямом и обратном порядке.

Уметь читать письменные и печатные цифры, правильно их писать.

Соотносить число предметов и цифру.

Усвоить состав чисел: 2,3,4,5.

Читать простейшие математические записи.

Знать и различать геометрические фигуры: круг, треугольник, квадрат.

Как вы считаете, способен освоить эту информацию ребенок, с которым никто специально не занимался? Конечно же нет. Возможно, у некоторых из Вас уже внутри назрел вопрос: “А что я могу делать? Как помочь ребенку стать готовым к школе и избежать ряда трудностей?”. Специально для Вас мы подготовили рекомендации и оформили их в виде буклета (см. Приложение 2).

Демонстрируется (Слайд 8), раздаются буклеты родителям.

5. Рекомендации педагога для родителей.

Учитель подробно рассказывает о рекомендациях, изложенных в буклете, о необходимости применения игровой формы в ходе подготовки, возможности использования развивающих игр и книг [2].

6. Рекомендации психолога для родителей.

Психолог: Мне бы хотелось остановиться на рекомендациях [3], которым необходимо следовать на этапе подготовки, чтобы не отбить у ребенка желание учиться. (Слайд 10)

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам запастись терпением и помочь ребенку.

Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учиться чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите. Хвалите за каждый даже совсем крошечный успех.

Не думайте за ребёнка. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Иначе ребенок начнет думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.

Не пропустите первые трудности. Обращайте внимание на любые трудности своего ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, обязательно займитесь лечением, так как будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Если вас что-то беспокоит в поведении, не стесняйтесь, обращайтесь за помощью и советом к психологу. Если у ребенка проблемы с речью, посетите логопеда.

Устраивайте праздники. Обязательно устраивайте маленькие праздники. Повод для этого придумать совсем не сложно. Радуйтесь его успехам. Пусть у Вас и вашего ребенка будет хорошее настроение.

7. Обратная связь.

Психолог: Нам очень хотелось бы выслушать Ваше мнение об услышанном сегодня.

Изменилось ли ваше представление о проблеме готовности ребенка к школе?

Изменилось ли Ваше видение родительской помощи на этапе подготовки ребенка к школе?

Ваши пожелания организаторам?

**Приложение 3**

**Приглашение для родителей**

**Уважаемые родители будущих первоклассников! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*имя, отчество родителей*

Скоро ваш ребёнок пойдет в школу, и возможно, вы уже задумывались над вопросами:

* Сможет ли мой ребенок достаточно быстро и безболезненно приспособиться к школьной жизни?
* Как подготовить ребенка к грядущим переменам?

**Приглашаем Вас на родительское собрание, на котором:**

* *Мы поговорим о проблемах адаптации детей к школе, их причинах и способах профилактики.*
* *Вместе с вами мы проанализируем готовность вашего ребенка к школе, обсудим, как избежать будущих трудностей.*
* *Вы познакомитесь с будущими учителями ребенка, с режимом и условиями школы.*
* *Вы сможете задать вопросы психологу школы, учителю.*

**.**