Педагог-психолог ГБОУ Школа№947

Терехова Е.А.

**Мой ребенок идет в школу!**

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Нам кажется, что первого сентября ребенок, как по волшебству, изменится, станет настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Но что же происходит в реальности? Никаких волшебных изменений с ребенком не происходит. И второго, и третьего, и десятого сентября он остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать нашим требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления. **Ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку, положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.** В начале обучения в школе учительница будет затмевать и маму и папу. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми.

Важно, чтобы мы понимали: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем наш ребенок станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Маленький первоклассник сочетает в себе школьника и дошкольника. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется нам пустой тратой времени. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником – плохо. А теперь давайте представим, каково в этой ситуации ребенку, который понимает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но заниматься сил уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную ситуацию, разрешить которую ему непросто. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет», с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически.

Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка. Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне, помогите ему научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа. Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы илисо второго класса.

Быть родителями первоклассника действительно не просто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность.

Давайте попробуем провести один простой эксперимент. Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите: «Мой ребенок - первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь возьмите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на эти две строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы перекладываем ручку в другую руку. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, что у вас больше нет сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение.

Кроме того, вы можете проверить насколько успешно проходит адаптация вашего ребенка к школе. Для этого вам нужно ответить на несколько вопросов и посчитать баллы.

**Анкета для родителей.**

Родители должны ответить на вопросы, касающиеся поведения ребенка в школе. Варианты ответов – **да, не совсем, нет**.

Вопросы:

Охотно ли ваш ребенок идет в школу?

Вполне ли он приспособлен к новому распорядку дня, принимает ли его как должное?

Можно ли сказать, что переживания вашего ребенка по поводу успехов и неудач в учебе чрезмерны или, наоборот, полностью отсутствуют?

Делится ли ребенок с вами школьными впечатлениями?

Положительны ли школьные впечатления вашего ребенка?

Можно ли сказать, что ребенок спокойно справляется с трудностями при выполнении домашнего задания?

Отношения с товарищами по классу уже сложились и они вполне дружелюбны?

Жалуется ли ребенок достаточно часто на беспричинные боли, головокружения, тошноту?

Изменился ли по сравнению с прошлым годом характер сна ребенка?

Обработка результатов:

За каждый утвердительный ответ на все вопросы, кроме 3,9,10,11 присваивается 2 балла, промежуточный - 1 балл, отрицательный – 0 баллов. Ответ «Да» на вопросы 3,9,10,11 оценивается как 0 баллов, «Нет» - как 2 балла. Подсчитывается общая сумма показателей.

0 – 10 баллов – выраженная дезадаптация

11 – 15 баллов – средняя степень адаптации

16 – 22 балла – высокий уровень школьной адаптации

*Список используемой литературы:*

1. *Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе. – М.: «АСТ», 2004.*
2. *Венгер, Л. Как дошкольник становится школьником? // Дошкольное воспитание [Текст] / Л. Венгер – 1995. – № 8. – С. 66-74.*
3. *Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. – М.: «Просвещение»,1990.*
4. *Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: «СФЕРА»,1996.*
5. *Ускова С.А. Психологическая готовность ребенка к школе. – М.: «СФЕРА»,1998.*