

detkityumen.ru

## Как привыкнуть к школе?

Если ваш ребенок в этом году пошел в первый класс или планирует в следующем году приступить к обучению, вам понадобятся несколько советов по адаптации и подготовке малыша.

С началом нового этапа, уже такого взрослого, многое в жизни детей и родителей теперь станет несколько иначе, чем было раньше. Куда-то подевались игрушки и дневной сон, нельзя побегать и попрыгать когда захочется. Как помочь первоклашке понять, что теперь так будет ближайшие десять лет? На эти и другие вопросы сегодня нам ответит практический подростковый психолог - **Нана Гусейнова**.

**-Итак, нужно ли как-то заранее готовить ребенка к школе психологически?**

-Психологическая готовность представляет собой сочетание интеллектуального и личностного развития ребенка. Многие родители считают, что для успешности ребенка в школе достаточно организовать только интеллектуальную готовность — научить ребенка читать, считать и решать, и это обеспечит его полную подготовку к школе, но очень важным аспектом в подготовке является внутренняя личностная готовность: его уровень приспособления к новым условиям, уровень самостоятельности и самообслуживания, усвоение им социальных норм и правил. В 6-7 лет меняется весь психологический облик ребенка, преобразуются его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника". Существует такое понятие, как частичная готовность к школе, когда ребенок не способен быстро усваивать новые знания, ему требуется дополнительное время, поэтому учебные программы всегда рассчитаны на детей со средним уровнем подготовленности. Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушенными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает пережить значимость этого события. К тому же, программа, рассчитанная для среднего учащегося, им кажется неинтересной, уже изведенной. В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям.

Совет родителям: ваше серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

Сама подготовка ребёнка в первый класс должна быть лёгкой, весёлой и ненавязчивой. Не нужно погружать ребёнка в усиленные занятия, когда школа ещё не началась. Познание окружающего мира происходит естественным путём — общение, фильмы и мультфильмы, книжки, поездки. Не ругайте ребёнка за ошибки, уберите спешку, подавайте пример и будьте рядом — и вы увидите, что подготовить ребёнка к начальной школе не так и сложно.

**-За какое время до начала школы нужно начинать говорить с ним об этом?**

Я бы за две недели стала перестраивать режим дня – раньше ложится и раньше вставать. Если вы начинаете это делать заранее, то можно сдвигать время отхода ко сну и подъема постепенно, на 20-30 минут.

Причем родителям, если вы обычно не встаете рано, а ложитесь поздно, также нужно менять свой режим, чтобы

с утра, когда вы поднимаете ребенка и собираете его в школу, вы были отдохнувшие и в хорошем настроении. Хорошее утро - это залог хорошего дня.

Чтобы снизить страх и тревожность малыша перед новым местом, желательно заранее прийти в школу, походить по ней, посмотреть, где туалеты. Если возможно, познакомиться с классным руководителем. Здорово, если в школе организуют день открытых дверей – обязательно сходите на него с малышом! Погуляйте по дороге от дома до школы и обратно несколько раз, пусть она станет для него привычной. Придумайте с ним вместе какой-нибудь секретик, вещичку, о которой будете знать только вы, например, браслетик или камешек, в который вы нащепчете ласковые слова любви.

Устройте праздник. Но здесь нужно учитывать один момент. У вашего ребенка могут быть стресс, страхи, тревога – не нужно обесценивать его чувства. Обязательно поговорите с ним об этом, скажите, что вы понимаете его, что правда сложно резко перестроиться на учебный процесс или привыкнуть к новому месту. И только после этого вы предлагаете как-то отметить этот переход из лета в осень, в новый учебный год, к новым свершениям и впечатлениям – ведь он стал такой взрослый!

### **-Нужен ли подготовительный класс, чтобы ребенок привык к новой обстановке?**

Отвечу коротко. Я бы не стала отдавать в подготовительный класс. Ведь ребенок ходил в детский садик- он уже социально привык ко всему, а в первом классе еще будут обучать и дальше.

### **-Как рассказать ему, что нужно будет сидеть на одном месте 40 минут молча, при этом еще и выполнять задания?**

Честно, прямо и можно даже с приятными воспоминаниями о своем опыте. Родители всегда говорят со своими детьми о том, что они скоро станут школьниками. Только не стоит их пугать. Если ребенок гиперактивен, что ему поможет усидеть?

### **-Нужно ли помогать ему делать домашнее задание, если его задают или стоит доверить это ему самому?**

Лучшая помощь в подготовке к урокам – это обучить ребенка самостоятельно их делать. Важно выработать четкость и привычку, а также правильно замотивировать его к самостоятельности в этом вопросе.

Работу в данном направлении стоит начинать с первого класса, ведь именно тогда закладывается отношение к учебе. Стоит показать, как правильно организовывать пространство, какую последовательность лучше соблюдать при выполнении уроков (начинать лучше с письменных предметов, пока есть силы и сосредоточенность).

Важны перерывы на отдых: по приходу домой ребенку нужно немного передохнуть; между уроками также стоит выделять время для расслабления, иначе от перегруженности мозговая деятельность не будет достаточно функционировать.

Крайне важно в обучении не подгонять своего ребенка под стандарты. Каждый ребенок обладает рядом особенностей характера, темперамента и воспитания. Поэтому нужен индивидуальный подход. Например, есть детки, которые задания выполняют медленно и старательно, выводя каждую букву, однако родителям и учителям не нравится темп выполнения. Такую особенность сложно побороть, ведь это темперамент дает о себе знать. Поэтому важно принять это в ребенке и не давить на него.

Не стойте над ребенком, во время выполнения уроков, лучше если он будет чувствовать себя, расслаблено, а не ощущать волнение и давление с вашей стороны.

Если ребенок не знает ответ на вопрос или не понимает, как верно решить задачу, не нужно говорить правильный ответ, лучше задавать наводящие вопросы, которые помогут ему сосредоточиться и найти выход самому. Если у него не получается найти ответ, не нужно расстраиваться и уж тем более кричать. Нужно

спокойно и доходчиво объяснить, воспользуйтесь графическими изображениями, дети проще понимают материал, если он нарисован в виде картинки.

Давайте возможность ребенку ошибаться. Объясните, что люди все совершают ошибки и это не страшно, но мы должны предпринимать старания, чтобы их совершать как можно меньше.

Хвалите за каждое небольшое достижение. Это невероятно мотивирует и поднимает самооценку. Необходимы также беседы о важности успехов в учебе. Только не нужно устраивать частые и монотонные скучные нотации, скорее нужно говорить о положительных моментах, которые ждут ребенка, если он будет достигать успехов.

Важно стать опорой для своего сына или дочери, чтобы они в любой момент могли обратиться к вам за помощью. Нельзя допустить того, что в погоне за хорошими отметками будет утрачена эмоциональная теплая связь между вами. Ведь хоть учеба и важна в современной жизни, но совершенно не является ключевой и главенствующей

### **-Нужно ли помогать собрать рюкзак?**

Чтобы избежать проблем, многие родители берут подготовку рюкзака к учебному дню на себя, а ребенок тем временем расслабляется и лишается шанса сделать еще один важный шаг к взрослению. Другие родители бросают ребенка сразу в бой и с первых дней поручают ему собирать портфель самостоятельно, а если он не справляется, открыто высказывают неодобрение, из-за чего ребенок может совсем потерять желание это делать. И та, и другая крайности вносят в жизнь семьи постоянный дискомфорт. И той, и другой крайности вполне можно избежать.

Конечно, чем быстрее первоклассник возьмет ответственность за свой портфель на себя, тем лучше и для него, и для родителей. Но не надо забывать, что портфель современного школьника похож на сложный органайзер, в нем очень много разных принадлежностей, и собрать его — не простая задача для первоклашки. Поэтому страх родителей, что ребенок что-то забудет, вполне обоснован. А если на уроке у него не будет всех необходимых вещей, он не сможет выполнять задания в одном темпе с классом. Как следствие — стресс, ощущение не успешности, и пока ещё не стойкое отношение к школе окрасится в серые тона.

Простое правило поможет избежать проблем: прежде чем поручить ребенку почетную обязанность собирать рюкзак, надо убедиться, что он умеет это делать.

А если у него ещё не получается справляться с этим самостоятельно, то надо сначала научить его, а уже потом передавать ответственность. **Алгоритм в несколько шагов поможет родителям пройти путь от "портфельной" зависимости к свободе:**

#### **Шаг 1. Демонстрация**

Собираем рюкзак сами, ребёнок смотрит. Объясняем, что и как мы делаем, почему именно в такой последовательности, что нужно не забыть, где взять вещи, которые мы кладем в портфель, и так далее. При этом настраиваем ребёнка на то, что мы просто временно ему помогаем, а потом он научится все делать сам, потому что он уже школьник.

#### **Шаг 2. Совместная сборка**

Собираем рюкзак вместе с ребенком. Ребенок что-то подаёт, мы кладем, или наоборот.

#### **Шаг 3. Разделение труда**

"Я соберу всё для математики, а ты соберёшь всё для рисования. Пока я собираю пенал, ты собери всё для чтения". И вместе всё это складываем в рюкзак.

#### **Шаг 4. Наблюдение**

Ребёнок собирает портфель сам, в нашем присутствии. Если мы убеждаемся, что он справляется, то можем с лёгкой душой переходить к последнему пункту.

### Шаг 5. Передача ответственности

Ребёнок собирает рюкзак сам, без нашего присутствия.

*-Как научить его помнить, что завтра новое расписание, и что он должен за этим следить, что должен собрать все необходимое? Или просто делать это вместе? И как долго помогать ему в этом?*

По мне это делается так же, как и с портфелем. А есть дети, которые очень ответственные сами по себе- и им ничего не нужно напоминать, они сами еще будут проверять за Вами. Все очень индивидуально. Но я бы первые недели напоминала, говорила (не навязчиво). Но и давала бы понять, что я не буду вечно напоминать- т.е. начинала бы и передавать ответственность очень аккуратно. Не стоит форсировать события.

*-Что лучше: домашнее обучение или же все-таки социум в школе?*

Я за социум. Мы живем в то время, когда нельзя замыкаться и сидеть дома. Ведь кроме школы-есть и дальнейшая жизнь. Но тут каждый родитель или врачи (если есть особенности) должен сам определить. Нельзя говорить, что нужно только одно или другое. Все дети разные.

*-Нужно ли каждый день спрашивать, как у него дела в школе или ждать, пока сам расскажет?*

Отвечу вопросом. А вам будет приятно, если дорогие Вам люди, будут интересоваться вашим днем, успехам или услышать, что что-то расстроило? Спрашивать нужно, не как прокурор на допросе, а давать понять, что ты рядом и готов выслушать своего ребенка. Он должен понимать, что может говорить о своих чувствах. И таким образом-ему легче будет адаптироваться к школе. Да и для будущего хороший задел.

*-Испытывает ли ребенок стресс от начала новой жизни, даже если по нему и не скажешь?*

Мы привыкли считать, что стресс вызывают только неприятные события. На самом деле стресс — это реакция организма на любые изменения в жизни, какими бы эмоциями они ни сопровождались. Торжественные и радостные моменты также могут вызвать стресс.

Ребенок может не жаловаться и не говорить, что ему плохо, страшно, неудобно. Но вы должны сами понять, что с ним что-то не то. Стресс проявляется по-разному:

- ребенок не хочет или боится идти в школу, придумывает себе болезнь;
- выглядит замкнутым, отказывается от привычного общения с родителями и друзьями;
- возвращается ночное недержание мочи, которое, казалось бы, малыш уже перерос;
- возникает необоснованная агрессия по отношению к окружающим;
- наблюдается нежелание делиться новостями о школе и уроках (ведь вы каждый день спрашиваете у него, как прошел новый день, верно?).

Любой из перечисленных симптомов требует незамедлительной реакции и действий. Если не сможете преодолеть этот временной этап сами, обязательно обратитесь к школьному психологу, это нормальная практика.

### **Какой универсальный совет можно дать родителям первоклашек?**

Поступление в школу для ребенка – это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку? Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима

дня: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: "Доброе утро", – и собирайтесь в школу без суеты.

Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный, но не короткий.

Встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.

Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Я не встречала родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!" Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.

Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе.

Обычно дети сами проговаривают страхи, сомнения, интерес. Ваша задача — услышать ребёнка и начать об этом говорить.

фото и информация <https://nanya.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5564/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5564/)