

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26
муниципального образования Тимашевский район

«Шесть приемов» успешной подготовки ребенка к школе.
Советы психолога родителям будущих первоклассников.

Педагог-психолог:
Боброва Л. А.

ст. Медведовская
2022 год.

Остается совсем немного времени до начала нового учебного года. Особенно сложно входить в школьный график будет первоклашкам. По мнению учителей и психологов, первые месяцы у выпускников детских садов уйдут на адаптацию к новым условиям, речь идет именно о психологической перестройке жизни малышей. Тюменский педагог-психолог Наталья Курманова, уверяет, что в первом классе дети чаще всего страдают от смены режима. В детском саду к ним относились более снисходительно, а в школе — предъявляют определенные требования, и не каждый готов их принять. О том, как психологически подготовить ребенка к новому этапу жизни специалист рассказала в интервью нашему изданию.

Очень часто приходится слышать фразу: «Ребенок должен быть психологически готов в школе»... Что следует подразумевать родителям под этой фразой, и можно ли подготовить первоклассника к школе?

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.

С какими проблемами и трудностями с точки зрения психологической сталкиваются первоклашки в школе?

В первом классе дети чаще всего страдают от смены режима. В детском саду к ним относились более снисходительно, а в школе к ним предъявляют определенные требования, и не каждый готов их принять. Есть проблема неусидчивости, они не могут более 20 минут вы сидеть на месте. У многих современных детей не сформированы навыки самостоятельности, самообслуживания, они не могут приготовиться к уроку, теряют вещи во время занятий физкультурой, в раздевалке, забывают про портфели. В классе много ребят, и к каждому нужно искать подход. Необходимо привыкать к учителю, к его манерам поведения, к его голосу и т.д. Многие очень негативно реагируют к обращению по фамилии, они обижаются, им сложно принимать себя как отдельную самостоятельную личность, но это необходимо прививать.

Есть какие-то простые приемы для адаптации к началу учебы в школе?

Для того, чтобы процесс адаптации проходила для наиболее безболезненно, родителям необходимо приложить усилия уже в летний период.

Первый прием – это первое посещение школы вместе с ребенком. Ребенок должен почувствовать ваш эмоциональный настрой. Если родитель положительно настроен и оптимистичен, по отношению к школе, то ребенок очень глубоко усваивает данную установку, и у него в будущем не будет возникать тревожности от посещения школы.

Второй прием — родителям желательно организовать посещение ребенком школьного лагеря во время летних каникул. Так он сможет быстрее оценить ситуацию и приспособиться, дошкольник уже в летний период осваивает пространство, в котором ему предстоит обучаться. В начале учебного года, ему не придется тратить силы и время, чтобы ориентироваться в школьных стенах, у него будет больше шансов проявлять любознательность к самим школьным предметам, а не к стенам школы.

Третий прием – в августе за 2-3 недели до начала учебного года необходимо урегулировать режим дня, который будет действовать в учебный период, утренний подъем должен соответствовать тому времени, когда вам придется просыпаться в учебное время. Постепенно приучая ребенка к режиму дня, родители помогут ребенку облегчить период адаптации к новым обстоятельствам.

Четвертый прием — при выполнении занятий, взрослым важно соблюдать положительный настрой, чтобы не отпугнуть ребенка.

Пятый прием — занятия лучше проводить в игровой форме, обязательно делая перерывы для отдыха и игр. Максимальная концентрация внимания у детей в этом возрасте 20 минут, после этого наступает утомление, через 5-7 минут смены деятельности, ребенок снова готов активно трудиться. При этом он должен понимать, что его труды достойно поощряются взрослыми, подкрепляются похвалой.

Шестой прием — ребенку будет гораздо легче приспособиться к новым условиям, если с ним в классе будет обучаться кто-то из его знакомых. Постарайтесь организовать для ребенка возможность общения со сверстниками, по возможности с будущими одноклассниками. Педагог-психолог Наталья Курманова

Как правильно выстроить режим дня школьника, чтобы ему было комфортно переносить новые нагрузки?

Самым рациональным распределением времени будущего первоклассника является режим дня, в котором будут учтены индивидуальные особенности самого ребенка. Наиболее активные часы детей 6-7 лет: 8.00-11.00 часов и 16.00-17.00.

Например, если ваш ребенок жаворонок, то самые активные мероприятия необходимо планировать на первую половину дня, а если он сова, то будет более активен во второй половине дня. Но, я предлагаю вам выстроить режим дня первоклассника примерно следующим образом. Постарайтесь, чтобы он ложился не позднее 9 вечера и вставал в 7 утра, т.к. первоклассник должен спать не меньше 10 часов, плюс — дневной сон, к которому привык организм. Ребята должны находиться на свежем воздухе не менее 3 часов в день, поэтому сразу после уроков погуляйте с ребенком хотя бы минут 40. Только потом идите на обед — пусть нагуляет аппетит.

Обед должен быть в 13.30-14.00. После этого дайте своему непоседе вдоволь отдохнуть. Не нужно сразу же усаживать его за уроки, после обеда наступает спад работоспособности. Если ребенок привык к просмотру телевизора или к играм, то в период с 15.00-16.00 это самое подходящее время.

Даже если ребенок уже не спит днем, может прийти домой может сразу же заснуть. Это значит, что организм измотался. Дайте ребенку возможность отдохнуть.

Только лишь, когда ребенок поел и отдохнул, можно сесть за уроки. Оптимальное время — 16.00-17.00. В первом классе домашнего задания не задают, но это время можно потратить на то, чтобы пролистать вместе с ребенком изученный в школе материал, помочь ребенку воспроизвести то, что ему

запомнилось больше всего в течение дня, выяснить с какими темами могли возникнуть затруднения и помочь ему разобраться.

После приготовления домашнего задания ваше чадо может пойти в секцию или кружок. Дорогу туда как раз можно совместить с прогулкой.

И никаких домашних заданий вечером! Не успеваете на кружок? Лучше отложить одно занятие, чем перенести уроки на вечернее время.

Перевозбуждение, накопившееся за день, нужно снять прогулкой. Не думайте, что вечерние пляски и небывалая активность свидетельствуют о том, что ребенок не устал. Чтобы снять напряжение, погуляйте с ребенком перед сном. Если ложимся в постель в 21.00, то начать прогулку стоит не позже 19.30, сразу после ужина. Отход ко сну должен быть спокойным, без разговоров о дневных трудностях и без напоминаний о досадных ошибках или неудачах прошедшего дня.

Какие установки необходимо доносить до ребенка, который идет в первый класс? Некоторые дети, походив немного в школу говорят — не хочу, не пойду, не интересно... Что ответить?

Дети могут говорить — не хочу, не пойду, не интересно по нескольким причинам: родители сами «боятся» школы; нервничают, что им придется брать на себя дополнительную нагрузку и ответственность; когда дети видят, что родители негативно относятся к школе, и даже к учителям; когда у самих родителей отсутствует интерес к знаниям, они не читают; когда ребенок не ощущает поддержки со стороны родителей. Если учитель жалуется на поведение ребенка, а родители, не разбираясь его наказывают, у него закрепляется в сознании, что в школе плохо. Нередко перед поступлением в школу чадо усиленно готовят, а потом ему не интересна программа, которую он уже освоил в дошкольном возрасте. Психологически ребенок упустил период, когда ведущей деятельностью являлась сюжетно-ролевая игра, одним словом – он не наигрался. Поэтому позитивное отношение к школе, к учебе напрямую зависит от отношения к школе значимого взрослого, его родителей.

Самое главное, по мнению психологов, поддержать первоклассника в его желании добиться успеха. Хвалить начинающего ученика надо за каждое достижение. Похвала и эмоциональная поддержка («молодец!», «ты так хорошо справился!») способны повысить интеллектуальные достижения даже взрослого человека, не говоря уже о ребенке. Мамам и папам также советуют не забывать, о том, что когда человек учится, у него может что-то не получаться и это вполне естественно — ребенок имеет право на ошибку.

Специалисты рекомендуют не отправлять ребенка в школу без завтрака, быть внимательным к жалобам на головную боль, усталость, плохое самочувствие —

чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. Кроме того, нужно контролировать количество времени проведенного за гаджетами, для семилетки норма — всего 15-20 минут в день.