**Первый раз в первый класс. Рекомендации родителям будущих первоклассников**

           Поступление в школу - чрезвычайно ответственный момент для ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменятся жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений. Теперь ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов в учёбе.

          Готов ли ребёнок к учёбе в школе, можно определить по таким признакам:

* Сильное желание учиться и посещать школу (созревание учебного мотива).
* Достаточно широкий круг знаний об окружающем мире.
* Способность к выполнению основных мыслительных операций.
* Достижение определённого уровня физической и психологической выносливости.
* Развитие интеллектуальных, моральных и эстетических чувств.
* Определённый уровень речевого и коммуникативного развития.

          Психологическая готовность к школе формируется у ребёнка на протяжении всего дошкольного детства и является комплексным и структурным образованием, включающим интеллектуальную, личностную, социально-психологическую и эмоционально-волевую готовность. Но далеко не все дети бывают подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ**

 Психологическая готовность к школьному обучению - многокомпонентное образование. Каждый из компонентов является необходимым и требует учёта в процессе подготовки ребёнка к систематическому обучению в школе.

Школьная незрелость определяется не общим отставанием в развитии, а частичной незрелостью одного или нескольких компонентов психологической готовности к школе. Большая часть первоклассников готовы к школьному обучению, но тем не менее у них неравномерно развиты отдельные психические функции.

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ**

   Учителя часто жалуются на инфантильность детей, на преобладание у них игровых, а не учебных мотивов. Такие дети обычно воспринимают только игровые ситуации, они не приучены ограничивать свои желания, преодолевать трудности, их поведение носит импульсивный характер.

          Учение требует постоянных усилий, необходимости сдерживать, контролировать своё поведение, заниматься деятельностью, которая не всегда нравится. Всё это может явиться причиной негативного отношения к школе.

          В связи с этим одним из важных условий благополучного начала обучения в школе, одним из показателей готовности малыша к обучению является его сознательное стремление к школе, наличие у него интереса к школьно-учебной деятельности, то есть сформированность школьной мотивации, которая включает в себя:

* Наличие познавательных интересов (ребёнку нравится чтение книг, решение задач, выполнение других интеллектуальных заданий).
* Понимание необходимости учения как обязательной, ответственной деятельности.
* Минимальное стремление к игровым и прочим развлекательно-занимательным (дошкольным) элементам деятельности.
* Эмоционально-благополучное отношение к школе.

          Сталкиваясь с нежеланием ребёнка что-то делать, в первую очередь думайте не о том, как заставить, а о том, как заинтересовать.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

* Предоставляйте детям больше самостоятельности. Пусть ребёнок делает "открытия" сам, не спешите преподносить ему знания в готовом виде.
* Проявляйте сами интерес к занятиям, создавайте положительный эмоциональный фон.
* Пусть ребёнок ощущает свои успехи, достижения. Отмечайте его "рост", терпение, старание.
* Очень важны интонация, эмоциональная окраска, высказывания, обращённые к ребёнку.
* Давая негативную оценку действиям ребёнка, не рекомендуется говорить: "Ты не умеешь строить, рисовать...". В подобных случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.
* Оценивайте объективно возможности и способности своего ребёнка. Старайтесь не сравнивать его с другими детьми - только с ним самим. Например, "Сегодня ты выполнил это задание гораздо быстрее, чем вчера!" Такой подход будет ориентировать ребёнка на собственное совершенствование.
* Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребёнком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи.
* В отношениях с ребёнком недопустим резкий переход от положительных оценок к резко отрицательным.

**УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ**

 Для успешной адаптации к школе, педагогам и родителям необходимо развивать у детей умение жить в обществе сверстников, уметь отзываться на чужие переживания, то есть стать социально и эмоционально компетентным.

          В основе социального развития ребёнка лежит двусторонний процесс усвоения норм и правил: с одной стороны, ребёнку необходимо усвоить нормы и правила по отношению к предметному миру, а с другой - нормы и правила общения с другими людьми. Этот процесс сопровождается эмоциональными переживаниями, отражающимися на поведении ребёнка. Но под воздействием целого ряда негативных факторов (нарушение детско-родительских отношений, неблагоприятный психологический климат...) у ребёнка формируются признаки социально-эмоционального неблагополучия, а это оказывает регрессирующее воздействие на процесс развития.

          Формирование у детей умения преодолевать своё неблагополучие происходит в деятельности, в непосредственном общении со взрослыми и сверстниками.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**

* Удовлетворяйте естественную потребность ребёнка в общении (по возможности отвечайте на вопросы ребёнка, включайте его в совместную деятельность, поощряйте его общение со сверстниками).
* Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий, для прогулок, для общения.
* Стимулируйте участие ребёнка в коллективных делах, играх.
* Поощряйте ролевые игры, в которых развиваются навыки общения, лидерские качества и умение подчиняться (умение уладить конфликт, уступить или настоять на своём).
* Приучайте ребёнка признаваться и адекватно выполнять правила, предложенные взрослым.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ**

**УЧИТЕ РЕБЁНКА:**

* Сравнивать и сопоставлять предметы, находить их сходства и различия.
* Описывать различные свойства окружающих его предметов.
* Узнавать предметы по заданным признакам.
* Разделять предметы на классы, группы путём выделения в этих предметах тех или иных признаков.
* Находить противоположные по значению понятия.
* Определять родовидовые отношения между предметами и понятиями.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ ПРОЦЕССОВ ВНИМАНИЯ**

Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений:

1. Выкладывание узора из мозаики;
2. выкладывание фигуры из палочек по образцу;
3. исключения лишнего;
4. нахождения различий в двух похожих картинках;
5. нахождения двух одинаковых предметов среди множества;
6. нанизывание бусинок по образцу;
7. срисовывание по клеточкам;
8. нахождения одной буквы в газетном тексте (при повторе упражнения количество отмеченных букв за единицу времени увеличивается).

**Важно:** при выполнении задания не торопите ребёнка, учитывайте его индивидуальные способности и темп деятельности, в котором он работает. Устраните отвлекающие факторы.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПАМЯТИ**

* Проконтролируйте, чтобы тот материал, который запоминает ребёнок, был ему понятен.
* Время для изучения материала лучше поделить на разумные временные отрезки, так как малыми порциями материал запоминается не только быстрее, но и надолго.
* Попросите ребёнка повторить выученный материал на следующий день.
* При заучивании предлагайте ребёнку проговаривать вслух.
* Заинтересуйте ребёнка той информацией, которую он изучает, так как высокая мотивация изучения оказывает очень большое влияние на память.
* При появлении у малыша явных признаков утомления сделайте перерыв.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ВОСПРИЯТИЯ**

**НАУЧИТЕ РЕБЁНКА: ​​​​​​​**

* **​​​​​​​**Различать цвета и их оттенки.
* Различать форму предметов и геометрические фигуры.
* Делить геометрические фигуры на 1,4 равные части.
* Сравнивать предметы по величине (длине, ширине, высоте).
* Выражать словами, какой предмет больше (меньше), длиннее (короче), выше (ниже), шире (уже).
* Сравнивать до 10 предметов, различных по величине.
* Измерять длину предметов с помощью условной мерки (нитки).
* Различать и называть части суток, их последовательность.
* Понимать назначение слов вчера, сегодня, завтра.
* Знать дни недели, месяцы года.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ПРОСТРАНСТВЕННЫХХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ**

* **​​​​​​​**Научите различать правую и левую руку, постепенно перенося понимание "правого" - "левого" на окружающее пространство.
* Учите детей выражать словами местонахождение предмета по отношению к себе и к другим предметам.
* Научите ориентироваться на листе бумаги (что находится вверху, справа, слева).
* Познакомьте ребёнка с частями суток, их последовательностью, днями недели и их последовательностью, названиями месяцев года.
* Научите ребёнка свободно ориентироваться в малом пространстве - комнате, квартире. Для того, чтобы ребёнок уверенно чувствовал себя в школе, он должен хорошо ориентироваться и в большом пространстве. Он должен уверенно отвечать на следующие вопросы:
1. В каком городе (посёлке) ты живёшь?
2. Назови свой адрес. На каком этаже ты живёшь?
3. Сколько этажей в вашем доме?
4. Сколько этажей над вашей квартирой?
5. Сколько этажей под вашей квартирой?
6. Какие улицы находятся рядом с домом?
7. Какой транспорт проходит вблизи вашего дома?
8. Остановки какого транспорта расположены около вашего дома?
9. Какие магазины, учреждения находятся у вашего дома?
* Ваш ребёнок должен знать наиболее безопасный путь в школу, на игровую площадку, в магазин и при этом выполнять правила дорожного движения.
* Обратите внимание вашего ребёнка на наиболее часто встречающиеся дорожные знаки (переход, остановка, светофор и др.)

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

**НАУЧИТЕ РЕБЁНКА: ​​​​​​​**

* Разминать пальцами тесто, глину, пластилин.
* Нанизывать бусинки, пуговки н нитки, завязывать узлы на толстой и тонкой верёвках, шнурках.
* Заводить будильник, игрушки ключиком.
* Штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками.
* Резать ножницами (желательно небольшого размера).
* Конструировать из бумаги("оригами").
* Рисовать узоры по клеточкам в тетради.
* Заниматься на домашних снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина и др.).
* Хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе.
* Катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики.
* Делать пальчиковую гимнастику.

**КАК СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ СЕМИ ЛЕТ**

**(РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

1. Прежде всего нужно помнить, что кризисы - это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие болезни.
2. Причина острого протекания кризиса - несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребёнка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы, и нельзя ли дать ребёнку больше свободы и самостоятельности.
3. Измените своё отношение к ребёнку, он уже не маленький, внимательно относитесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
4. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребёнком возможные последствия его действий.
5. Если Ваши отношения с ребёнком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое - то время отдохнуть друг от друга: отправьте его к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твёрдое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
6. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

**УЖЕ ШКОЛЬНИК**

          Наиболее трудным для ребёнка является период адаптации к школе, как долго он продлится, зависит от его индивидуальных особенностей. Впечатлительные, эмоциональные, застенчивые дети нуждаются в особых условиях, часто в эту категорию попадают и домашние дети, которые привыкли быть в центре внимания любящих взрослых.

          Процесс адаптации в каждом отдельном случае будет различным. Выраженность и длительность процесса зависят от состояния здоровья детей. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоническим физическим развитием.

          Большая часть детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения.

          Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, они не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми, они играют на уроках, на замечания реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы.

          Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями, они не усваивают учебную программу, у них могут отмечаться негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций.

          Родителям надо быть готовыми к тому, что период адаптации может затянуться на несколько месяцев. При этом они должны быть терпеливы и спокойны, временные неудачи ещё не указывают на будущее отставание. Ребёнок хочет видеть уверенность, что он не одинок в новых условиях: у него есть **мудрые взрослые, которые его поймут и помогут**.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ В ШКОЛЕ**

          Традиционно первым днём обучения является 1 сентября. Это самый напряжённый день в жизни ребёнка. Вокруг него много ажиотажа, который будоражит и пугает. В результате "счастливый день" может омрачиться неожиданными капризами, тошнотой, вялостью или необузданной активность. Всё это результат перенапряжения нервной системы ребёнка.

          Предвидя такие последствия, родители должны продумать ряд мер для снятия напряжения.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Спланируйте заранее этот день, выделив время для отдыха, как психического, так и физического.
* Массовые мероприятия (гости, парки, кинотеатры и т. д.) желательно отложить до ближайших выходных дней ведь завтра ребёнку опять в школу, и второй день по напряжению будет для него не легче.
* Поддержите его на самом старте обучения. Объясните правила поведения в школе.
* Ни в коем случае, прощаясь, не говорите: "Смотри, не балуйся!", "Веди себя хорошо!". Подбодрите ребёнка, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ В ШКОЛЕ**

          Первая неделя обычно проходит на эмоциональном подъёме и является организационной. У ребёнка новый режим дня, к которому привыкают и взрослые: как утром разбудить, чем накормить, когда отправить в школу, когда встретить, погулять, выполнить уроки (если они есть), как вовремя уложить спать.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
* Желательно, чтобы в семье только один человек являлся носителем и контролёром режима дня, чтобы у ребёнка не рассеивалось внимание на разные требования.
* Не расстраивайтесь, если ребёнок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет, в первые дни собирайте портфель совместно с ребёнком, постепенно приучая его к самостоятельности. Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребёнка в первые дни, ошибка - это не преступление.

**ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ В ШКОЛЕ**

          К концу первого месяца у детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении. Главное спокойно и уверенно преодолевать их вместе   с ребёнком. Взрослые должны проявить максимальную изобретательность, чтобы поддержать мотив к учению, найти практическую ценность полученных ребёнком знаний и постепенно формировать у него познавательную активность.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Родителям необходимо поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребёнка происходят изменения.
* В жизни ребёнка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге.
* Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребёнка, так как учитель становится для ребёнка эталоном, кумиром и таким он останется до 5-го класса.
* Решайте все недоразумения непосредственно с учителем, постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребёнка.
* Режим родителей должен быть подчинён режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.
* Формируйте познавательную активность: учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музей, театры, выставки, читайте книги ребёнка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.
* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, что вы сами чувствуете после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми).
* Если ребёнок хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы 2-3 часа отдыха (в том числе и сон) для восстановления сил. Не заставляйте делать уроки в один присест, после 10-15 минут занятий необходимы 10-15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте ребёнку возможность работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("Не волнуйся, всё получится!", "Давай разберёмся вместе!", "Я тебе помогу") и похвала (даже если не очень получается) необходимы.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
* Учтите, что даже "совсем большие" дети (мы часто говорим: "Ты уже большой!" 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё то успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день.

          Если Вам удастся разумно организовать жизнь ребёнка, это убережёт вас от многих неприятностей в будущем и подарит прекрасные моменты общения с близким человеком.

Педагог-психолог

Копылова Т.П.