

## **В первый класс не в первый раз»**

Вашему ребенку 6 лет. До школы остался еще один год в детском саду. Многие родители за год или за два до школы задумываются о том, как подготовить ребенка к школе, конкретнее, куда пойти на подготовку, чтобы обеспечить сыну или дочке успешное обучение в школе. В связи с этим хочется обратить внимание родителей на то, чтобы не переусердствовать в деле подготовки к школе. Даже если ребенок ходит на занятия с удовольствием, есть опасность перегрузки нервной системы, и в дальнейшем может появиться стойкое отвращение к учебе.

Часто считают, что, если научить дошкольника читать, считать, выполнять сложение и вычитание, ознакомить с явлениями окружающего мира -он хорошо будет учиться, хотя ему будет всего 5 лет. А в саду, мол, ему уже скучно. Такие родители не учитывают, что у малыша в этом возрасте еще недостаточно развита моторика пальцев, а значит, он не сможет нормально писать, у него еще не до конца сформированы психологические качества, необходимые для обучения, и ему еще трудно напряженно работать в детском коллективе, он быстро устает. Ребенка можно считать готовым к обучению, когда он умеет слушать и слышать, отвечать на поставленные вопросы, а значит, и выполнять задачи, выделять в них подзадачи -то есть, совершает определенные мыслительные операции.

## **ГОТОВ К ШКОЛЕ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?**

Многие родители ошибочно полагают, что готовность к школе может быть исключительно интеллектуальной. Если ребенок читает букварь, пишет прописи, считает до десяти и знает два арифметических действия – он и так прошел программу первого класса, куда уже большую готовность? Школьная неуспешность ребенка становится для родителей большим сюрпризом, в котором они готовы винить плохую школу, плохую учительницу, плохой класс, но только не плохую подготовку к школе, за которую отвечали сами. Когда им рассказывают про физическую и волевую готовность, они только отмахиваются: какая еще волевая готовность, ребенок же читает без запинки!

*Готовность к обучению подразумевает зрелость в пяти важных сферах.*

## **КОММУНИКАЦИИ**

Школа – это новая социальная среда, состоящая из детей разных возрастов и взрослых. Первоклассник должен комфортно чувствовать себя в этой среде, или, по крайней мере, уметь взаимодействовать с окружающими. Ребенок должен понимать, что к взрослым нужно обращаться на «вы» и чувствовать разницу в статусе (сегодня в школы приходит довольно много первоклашек, выращенных в «демократичной» обстановке, которые в общении с учительницей сразу берут такой панибратский тон, что ввести их в рамки учебного процесса бывает непросто!) Первоклассник должен уметь обращаться к другим людям, в том числе и незнакомым, просить о помощи или одолжении, благодарить, задавать вопросы и отвечать на них. Знакомится, делится, уступает, отстаивать свои границы, предлагать и принимать помощь, сдерживать порывы негативных чувств – это важно в общении со сверстниками.

*Чем лучше развиты социальные навыки ребенка, тем проще ему будет адаптироваться в новой школьной среде, тем успешнее он сможет проявить себя (в том числе и в интеллектуальном плане).*

### Что делать?

Вы – главная социальная среда, окружающая ребенка! Оцените, сформировано ли у вас двухстороннее общение? Задает ли ребенок вопросы, развернуто ли отвечает на ваши, может ли что-то пояснить, рассказать, умеет ли аргументировано спорить? Порой мамы не замечают, что, общаясь

с ребенком, сами задают вопросы и сами же отвечают на них, или обращаются к ребенку столь подробно и развернуто, что ему остается сказать только «да» или «нет».

Периодически **создавайте ситуации**, когда ваш ребенок должен **взаимодействовать с другими детьми**, особенно если круг его общения узок и неизменен. Друзья или родственники с детьми близкого и не очень возраста, кружки, праздники, детская площадка в дальнем дворе – все это опыт взаимодействия с новой социальной средой.

**Учите ребенка правилам общения** с незнакомыми взрослыми: пусть помогает вам делать покупки (и сам оплачивает какую-нибудь мелочь), задает вопросы кондуктору, кассиру в кинотеатре, занимает очередь и т.п.

**Развитие речи.** Под этим подразумевается не только правильное произношение звуков, но и развитие повествования. Предложите ребёнку придумать рассказ по картинке, продолжение мультика или просто поделиться тем, как прошёл его день. Важно, чтобы повествование было связным, предложения развёрнутыми, а слова в них – согласованными.

## ВОЛЯ

Уметь читать (даже бегло) – это одно, а вот прочитать по просьбе учительницы, причем указанный фрагмент, причем в тот момент, когда хочется раскрашивать картинку – это совсем другой навык! Зачастую родители недооценивают значение волевого компонента, полагая, что дисциплина вовсе не нужна, если ребенок достаточно заинтересован в учебе.

Высокая учебная мотивация, действительно, может стать отличным подспорьем в школьной жизни, но даже у самого заинтересованного ученика постоянно будут встречаться эпизоды, когда нужно делать то, что нужно, а не то, что хочется. Насколько ваш ребенок умеет преодолевать такие моменты? Справляется ли со своими чувствами?

### Что делать?

**Ребенок должен уметь следовать инструкции** при выполнении какого-то задания! Попробуйте поставить перед ним многофакторную задачу (например, составить все тарелки по размеру, от маленькой к большой; полить конкретный цветок в доме, вылив туда указанное количество воды; распределить книги определенным образом, например, сказки на одну полку, энциклопедии – на другую). Оцените, до конца ли он вас выслушал, верно ли понял, в точности ли следовал вашим указаниям?

**Лучшее средство развития воли – это режим дня и правила домашнего распорядка.** Если ребенок убирает игрушки перед сном (даже если устал), всегда складывает свою одежду в шкаф, хотя это скучно, понимает, что нужно оторваться от игры, если пришло время обеда или ужина, то он, скорее всего, сумеет справиться и со школьными заданиями.

**Концентрация внимания и усидчивость.** Для развития этого навыка важна регулярность и систематичность. Кроме того, крайне желательно заниматься в одно и то же время в привычном месте, постепенно увеличивая время, проведенное за партой, до 20 минут.

## ИНТЕЛЛЕКТ

Знать буквы и уметь складывать их в слоги – важное, но отнюдь не главное умение, которое должно быть у будущего первоклашки. Гораздо меньше родители обращают внимание на логику, умение выстраивать закономерности от общего к частному и от частного – к общему, навык находить лишнее в логическом ряду и умение обосновать свое решение. Еще меньше внимания уделяют словарному запасу ребенка. Насколько развернутыми предложениями он говорит? Использует ли сравнения? Может ли описать предмет, пейзаж, человека?

Что делать?

**Обратите внимание на речь ребенка:** насколько четко он произносит звуки, все ли выговаривает. От того, насколько хорошо говорит ребенок, во многом зависит, насколько легко он освоит чтение и письмо. Если в речи дошкольника есть дефекты, самое время обратиться к логопеду!

**Расширяйте словарный запас ребенка.** Как ни банально это звучит – читайте ему вслух! Обязательно выясняйте, все ли слова ему понятны, в чем смысл той или иной поговорки или пословицы, что означает услышанный фразеологизм. Все эти «довести до белого колена» и «нашла коза на камень», над которыми сегодня смеются в интернете, – они родом оттуда, из детства.

**Занимайтесь мелкой моторикой!** Наверное, все знают про связь развития мелкой моторики и интеллекта, но, поскольку результат для родителей неочевиден, многие ленятся лепить из пластилина и клеить аппликации, а к школе и вовсе бросают заниматься «этой нудятиной». Между тем, нет лучшей подготовки руки к письму, чем поделки, и никакие прописи не заменят сборку конструктора и выкладывание мозаики!

**Мышление.** В ходе повседневной деятельности обращайтесь внимание ребёнка на схожие и различные черты в окружающих вас предметах. Постепенно расширяя кругозор, можно перейти к сравнению явлений. Кроме того, будущие первоклассники должны уметь обобщать группу предметов одним понятием, классифицировать их по общему признаку, находить лишние.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Учеба – это всегда физическая нагрузка! Даже просто провести три-четыре урока сидя – это уже требует определенной подготовки. Здоровый и физический развитый ребенок справится с этим без труда (и без вреда для себя), а ваш ребенок – справится? Если нет, то дело, как вы понимаете, даже не в учебе, а в том, что он ослаблен и, скорее всего, это повлечет в дальнейшем проблемы со здоровьем.

*Обратите внимание, как ваше чадо ведет себя дома: спокойно ли сидит за столом во время занятий или, к примеру, обеда, или все время «сползает» со стула? Какую позу принимает во время спокойных игр – не сутулится ли, не горбится, не «перекашивается» на сторону? Как быстро устаёт во время прогулок и активных игр?*

Что делать?

**Займитесь физкультурой!** Делайте зарядку – не обязательно утром, можно днем или вечером, когда вам удобно. Обратите внимание на упражнения для спины и плечевого пояса (они от школьных нагрузок «страдают» первыми).

Не полагайтесь на детский сад, гуляйте с ребенком при каждой благоприятной возможности. Свежий воздух – это уже неплохо, но постарайтесь, чтобы активность ребенка на улице была полноценной и разнообразной. Выбирайте для прогулок детские городки с «лазилками» и детскими спортивными тренажерами.

**Чем больше активных игр, тем лучше!** Конечно, дома не всегда удобно играть в догоняшки, но устроить мини-соревнования по приседаниям и отжиманиям вполне можно. Кстати, вам они тоже пойдут на пользу.

## МОТИВАЦИЯ

Многие родители сами не замечают, как становятся школьными «демотиваторами» для своего ребенка задолго до того, как он отправится на свою первую школьную линейку. Например, обсуждают при ребенке, насколько ужасна школа, и не предпочесть ли домашнее обучение.

Предпочесть, конечно, можно, но постоянно рассказывать ребенку, что школа – это «загон для детей» все равно не нужно. Или рассказывают ребенку, как действовать в случае школьного буллинга. Опять-таки, ребенок должен быть к этому подготовлен, но акцент нужно делать на том, как много друзей у него появится в школе, а не на том, что его, возможно, будут травить!

*Ну и уж совсем не стоит постоянно упоминать, предлагая ребенку заняться чем-то скучным или неприятным, что «в школе тебя спрашивать не будут», или «вот в школу пойдешь, там заставят!»*

### Что делать?

**Рассказывайте о предметах**, которые ребенок будет изучать в школе. Делайте акцент на том, как много нового и интересного он узнает, каким необычным вещам научится.

**Создавайте благоприятный образ школы:** если есть возможность в будний день прогуляться возле выбранного учебного заведения, сделайте это. Пусть ребенок увидит, как дети идут из школы вместе, веселятся, разговаривают, обсуждают прошедший день.

Если ребенок ходит в предшколу, **расспрашивайте его о занятиях так, словно он побывал на празднике или другом интересном мероприятии.** Что интересного узнал? Что понял? Хвалите за любой, даже самый маленький успех.

Год до школы – это и много, и мало. За это время можно оценить уровень развития ребенка, подготовить его к школе, принять решение отложить учебу на год, выбрать подходящее учебное заведение или... Или заранее сформировать у ребенка образ «каторги, на которой он проведет ближайшие 11 лет», и потом с удовольствием ругать «мерзкую современную школу», меняя учителей, классы и гимназии в поисках «нормальных условий».

**ЧТО ДЕЛАТЬ** (или, напротив, не делать) родителям, занимаясь с ребёнком, **ЧТОБЫ НЕ ОТПУГНУТЬ МАЛЫША ОТ ШКОЛЫ?**

**Хвалить за успех.** Ребёнок должен чувствовать, что родители полностью на его стороне, поддерживают его старания и радуются маленьким победам. При этом не стоит требовать сиюминутных результатов, важно объяснить малышу, что всё получится.

**Стремиться заинтересовать,** предложить такое занятие, чтобы в следующий раз инициатива исходила уже от самого малыша. Кому-то интересны пазлы, кому-то раскраски. Уловив интерес малыша, будет гораздо легче помочь ему в развитии необходимых навыков.

**Заниматься систематично.** Это обеспечит лучший результат, сформирует у ребёнка понятие о регулярности школьных занятий.

**Поощрять достижения.** Но без подкупа («Сделаешь задание хорошо – получишь подарок») и тем более – шантажа («Не выполнишь – гулять не пойдёшь»). Малыш заслужил похвалу и, возможно, даже приятный сюрприз, если справился с трудной задачей. Но не создавайте прямой ассоциативный ряд «позанимался – получил подарок». Ведь все 11 классов школы так мотивировать ребёнка не получится, как и заставлять учиться под угрозой лишения каких-то благ.

**Наиболее эффективно решить проблему дезадаптации к школьному обучению можно путём проведения профилактической работы с детьми старшего дошкольного возраста.** Через сказки (М. А. Панфилова «Лесная школа», О. В. Хухлаева «Сказка о котёнке Маше», Н. П. Слободяник «Памси») происходит знакомство со школьными атрибутами, правилами поведения, ролью учителя в школе.

С НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА умственная и физическая нагрузка на организм ребенка существенно возрастает. Он начинает расходовать больше энергии, сжигать калории, что, как

правило, приводит к быстрой утомляемости и мешает усвоению новой информации. Вот как ему помочь.

**Проговаривать эмоции** Нам, взрослым, может казаться, что ребенок тревожится из-за чепухи. Воспитательница отругала за сломанную игрушку, Витка из соседнего класса опять обзывался или проверочная работа написана на «тройку» — ну разве это проблемы? несправедливостью учительницы, как ему одиноко в школе без мамы.

**Научите ребенка обращать внимание на процесс обучения, а не учиться только ради оценки.** Процесс обучения приводит к разносторонним знаниям и навыкам, а уже потом к результату – оценке. Важно научить чувствовать связь между процессом и результатом.

**Верьте в своего ребенка.** Верьте и доверяйте своему ребенку. Не сомневайтесь в его способностях. Если у вас будет правильный настрой на успех вашего первоклассника, то и у ребёнка будет всё благополучно.

**Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своих учебных годах.** Он будет понимать, что его родители тоже были в такой ситуации, как и он. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу. Учите ребенка испытывать чувства и уметь их называть. В дальнейшем вам будет легче понять причину неудач своего чада.

**Любите своего ребенка таким, какой он есть!** Ребенок должен понимать и чувствовать, что родительскую любовь нельзя «купить» хорошими оценками или поведением. Говорите слова любви и чаще обнимайте, чтобы не возникло ощущение, что родительская любовь уже не для школьников.

**Уважайте своего ребенка.** Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношению к нему. Не критикуйте за оценки и плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме. Отметка в дневнике – это оценка его знаний по данному предмету на этот момент. Эти оценки не имеют отношения к личности ребенка. Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.

**Наладить режим.** Если ребенок мало спит и несбалансированно питается, со стрессом справляться куда тяжелее. При этом важно время отхода ко сну: если школьник привык ложиться за полночь, гормон сна мелатонин вырабатывается хуже, и мозг не отдохнет на 100% даже за положенные восемь часов сна. Помешать выработке мелатонина может и просмотр мультфильмов или игры на планшете перед сном: лучше сдвинуть такой вид отдыха на 3 часа до момента отхода ко сну. Следите, чтобы комната ребенка вечером была хорошо проветрена, в отопительный сезон не мешает поставить увлажнитель. Если окна выходят на солнечную сторону, замените обычные шторы, пропускающие свет, плотными шторами блэкаут. Парасимпатика (торможение) и симпатика (возбуждение).

**Отмечать достижения.** Почему бы не превратить “пятерку” в школе в повод для небольшого семейного праздника?

**Заниматься спортом.** Никакой магии: физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфинов, которые помогают справляться со стрессом и, согласно исследованиям, служат профилактикой развития депрессии. Поэтому новая спортивная секция для ребенка, в отличие от кружка робототехники, может стать не дополнительной нагрузкой, а полезным увлечением. Заниматься спортом можно и дома.

**Следить за «красными флажками».** Небольшой стресс ребенок переживет сам, если чувствует поддержку родителей. Но если событие слишком потрясло его или ситуация повторяется (такое, например, может быть при травле в школе или общении с неприятным человеком), стресс

может перерасти в хронический, и это опасно и для физического, и для душевного здоровья ребенка. Вот какие признаки укажут на то, что ребенок в состоянии сильного стресса:

- вспышки агрессии, грубость;
- нарушения сна — трудности с засыпанием, кошмары;
- апатия, вялость; плаксивость;
- частые болезни;
- откат в развитии — например, пятилетка может просить пустышку, тянуть в рот вещи, проситься на руки, ребенок младше — перестать говорить;
- энурез;
- нарушения аппетита;
- внезапные неудачи в учебе, проблемы с вниманием и памятью.

Галина Михайловна Филатова, врач-педиатр высшей квалификационной категории, диетолог, кандидат медицинских наук, эксперт компании SOLGAR: **«Организм ребенка особенно чувствителен к недостатку витаминов**, так как он постоянно растет и развивается. Витаминный дисбаланс отрицательно сказывается на обмене веществ, снижает уровень работоспособности, ведет к быстрой утомляемости организма. Наряду с этим из-за недостатка витаминов снижается способность иммунной системы противостоять действию патогенных факторов и неблагоприятному воздействию внешней среды. Многочисленные исследования, проводимые в различных регионах совместно с Институтом питания, показали, что за последние годы обеспеченность витаминами населения России существенно ухудшилась. У 70-80% детей отмечается сочетанный дефицит 3-х и более витаминов. Также выявлено, что у российских детей дефицит витаминов имеет характер полигиповитаминоза и является круглогодичным, т. е. не улучшается даже в летние месяцы». По статистике, у 90 % детей с 7 до 18 лет наблюдается недостаточность или дефицит витамина D, у 70–80% — дефицит йода (J), 30–40% детей страдают от нехватки кальция (Ca), 24–63% – от скрытого дефицита железа (Fe), а 16–47% – от ярко выраженной анемии (дефицита железа).[1] Часто нежелание детей употреблять в пищу животные белки приводит к нехватке витамина B12, а в подростковом возрасте из-за однообразного или не вполне полноценного питания проблемой часто становится недостаток витамина С.