# «Как психологически подготовить

# будущего первоклассника к школе»

****

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**МАДОУ ЦРР – д/с №14**

**Чепрасова Л.В.**

Поступление в школу – серьезное испытание для ребенка.

Адаптация ребенка в первом классе проходит в среднем от пары месяцев до полугода. Не все дети успешно преодолевают этот период. Первоклассники сталкиваются с такими трудностями как – принятия новых правил, дружба с одноклассниками, сложностями в обучении и важно научить ребенка справляться со стрессом.

Пять трудностей, с которыми столкнуться первоклассник.

1. **Стресс**

**Что может возникнуть?**

Детям физически трудно высидеть за партой 3-4 урока в день. Двигательная активность сокращается в среднем в два раза. Возникают перенапряжения нервной системы и органов, а также:

- возрастает утомляемость,

- появляются головные боли и недомогания,

- ухудшается аппетит,

- возникают проблемы со сном,

- падает иммунитет.

**Как не допустить?**

Соблюдать режим дня, полноценный ночной сон (9-10 часов), по желанию ребенка – дневной сон, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, посильная физическая нагрузка, психологически безопасная обстановка дома. Организовать свободное личное время, когда ребенок может отдохнуть, порисовать, поиграть, почитать книгу.

1. **Трудности в обучении.**

**Что может возникнуть?**

Ребенок может испытывать трудности в обучении из –за недостаточной развитости психофизиологических функций, на которые приходится на наибольшая нагрузка в процессе обучения:

- сложность с концентрацией внимания;

- рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость.

- несформированность учебной мотивации – дети не понимают роли учителя и не способны объяснить, для чего они ходят в школу.

**Как не допустить?**

Уделять внимание развитию образного мышления, мелкой моторики, пространственных представлений. Помогут занятия музыкой, рисованием, конструированием, лепкой, аппликацией. Приобщать ребенка к интеллектуальным играм с правилами (нарды, шахматы, шашки). Пройти психофизиологичекое обследование.

1. **Завышенные требования.**

**Что может возникнуть?**

Родители, которые привыкли воспринимать ребенка как лидера и самого успешного в коллективе, будут испытывать недовольство, возмущение, если он с чем-то не справится. Или родители сравнивают его с собой в школьном возрасте, а так же с другими детьми. У такого ребенка может прослеживаться:

- неуверенное поведение;

- повышенная тревожность;

- психосоматические заболевания.

**Как не допустить?**

Обращать внимание на успехи ребенка, даже незначительные. Избегать подчеркивания промахов ребенка. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно. Проявлять веру в ребенка, эмпатию и безусловную любовь к нему. Опираться на сильные стороны ребенка. Принимать индивидуальность ребенка.

1. **Новые обязанности.**

**Что может возникнуть?**

Первоклассники, у которых прослеживается эмоциональная незрелость, с трудом переживают ограничение двигательной активности. А новые обязанности, требования учителя и школы считаются утомительными. Обычно такие дети:

- выдерживают с трудом статическую нагрузку – 30-40 минут за партой;

- оставляют дело невыполненным;

- нарушают дисциплину в классе.

**Как не допустить?**

Развивать волевые качества ребенка. Расширять обязанности и зону его ответственности. Увеличить посильные обязанности по дому. Позволить ребенку действовать самостоятельно, но при необходимости он должен рассчитывать на вашу помощь. Учить его разбивать большие задания на мелкие.

1. **Социальное окружение.**

**Что может возникнуть?**

Общение особенно тяжело дается тем детям, у которых были ограниченны контакты со сверстниками. Иногда дети не знают то, как можно поздороваться, познакомиться, попросить о помощи, завести дружбу и общение с одноклассниками. У таких детей проявляется:

- застенчивость, замкнутость, отсутствие интереса к коллективным играм;

- ссоры с одноклассниками и отвержение со стороны сверстников.

**Как не допустить?**

Организовать общение со сверстниками. Предложите совместный поход на мероприятие, прогулки и организуйте общее дело: праздник, спектакль, игры, походы. Поощрять дружбу и общение со сверстниками. Предупредить классного руководителя, чтобы сгладить проблемы, которые могут возникнуть.

**Какие условия нужно создать для будущего первоклассника**

Чтобы ребенку безболезненно влиться в новую среду, родители должны создать необходимые условия еще до поступления в школу:

1. В воспитании ребенка учитывать возрастные особенности семилетних детей, а именно готовность психики ребенка к развитию волевых качеств.

2. Научить ребенка организовывать свое время и окружающее его пространство.

3. Развивать коммуникативную культуру: умение общаться со сверстниками и взрослыми, вступать в диалог, просить о помощи.

4. Обучить элементарным правилам гигиены и самообслуживания.

Если родители заранее позаботятся о том, чтобы психологически подготовить ребенка к обучению, то он будет с удовольствием ходить в школу и говорить об учителях с уважением, избежит серьезных проблем с освоением учебного материала. А главное, такой ребенок легче освоит для себя новую социальную роль – роль школьника

**Ребенок психологически готов к школе, когда:**

1. Понимает и принимает указания взрослых.  
2. Умеет действовать по правилам и спокойно достигает поставленных целей.  
3. Проявляет инициативу, любознательность и самостоятельность мышления во всех видах деятельности.  
4. Имеет адекватную самооценку и эмоционально готов к разным оценкам.  
5. Умеет договариваться, дружить со сверстниками и налаживать контакт со взрослыми, участвовать в совместных играх.  
6. Сталкивался с конфликтными ситуациями и имеет опыт их решения.  
7. Умеет концентрировать внимание в течение длительного времени.  
8. Справляется с посильными для его возраста эмоциональными и физическими нагрузками.  
9. Понимает, почему нужно ходить в школу.

**Как психологически подготовить ребенка к учебе.**

1. Поддерживайте статус школьника.

Проявляйте искреннюю заинтересованность к новому социальному положению ребенка. Серьезно относитесь к достижениям и трудностям ребенка. Расскажите о своих школьных годах.

1. Следите за здоровьем ребенка.

Пройдите с ребенком обследования всего организма. Занимайтесь реабилитацией выявленных отклонений. Укрепляйте иммунитет и соблюдайте сбалансированное питание.

1. Обсуждайте нормы поведения.

Расскажите ребенку те правила и нормы поведения, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и значимость. К примеру, не выкрикивай с места, слушай внимательно учителч и прочее.

1. Придерживайтесь режима дня.

Вместе с ребенком обсудите значимость режима дня.совместно составьте примерный режим дня и повести его на видное место. Соблюдайте его всей семьей.

1. Решайте проблемы.

Если у ребенка, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними еще до школы или на первом году обучения в школе, чтобы избежать трудностей в овладении учебными навыками.

1. Хвалитеребенка.

Поддерживайте ребенка в желании добиться успеха в каждом деле найдите, за что его похвалить (« Ты хорошо постарался!», «У тебя это получилось»). Эмоциональная поддержка повышает достижения ребенка.

1. Выделяйте время для игр.

С поступлением ребенка в школу не лишайте его развлечений, игр. Оставьте в режиме дня личное время для игровой деятельности, прогулок и общения.

1. Уважайте педагога.

У вашего ребенка появится более авторитетный человек, чем вы, - это классный руководитель. Поэтому уважайте мнение первоклассника о своем учителе.