**РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется 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, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника".

Наличие "внутренней позиции школьника" имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушенными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает ему пережить значимость этого события.

В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Многочисленные "можно", "нельзя", "надо", "положено", "правильно", "неправильно" лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других - одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограниченны. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6-7 лет.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности. У детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12-14 годам, а по некоторым данным - лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия "в уме" даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Родители и учителя должны понимать, что поступление ребенка в школу само по себе еще не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребенка требуют того, что только еще должно быть сформировано.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

***Пробуждение***

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником, пусть это будет его личный будильник.

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе...).

***Выход в школу***

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой".

***Возвращение из школы***

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомагнитофона, а на воздухе, в активных играх, в движении.

Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа.

А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдаляют утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о врабатывании!), затем переходить к самым трудным.

Больной вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа.

***Пора спать***

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т.д.

А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

1) ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

2) Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может быть реализует себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.

Как это можно сделать?

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.

2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

1. Четкое распределение, регуляция родительского внимания к ребенку по формуле " уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший". Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.).

2. Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

УЧИТЕЛЬНИЦА

Учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для ребенка, особенно в первое время,- "самая-самая", и ваше негативное отношение к ее требованиям только затруднит ребенку его собственное определение в статусе ученика. Критерии того, "что можно" и "что нельзя", чаще определяются учителем, поэтому не сердитесь, если в ответ на свое требование услышите: "А Софья Петровна сказала, что так нельзя". Софья Петровна - высший авторитет, перед которым меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: парировать это замечание фразой: "Много знает твоя Софья Петровна..." или тому подобной - запрещенный прием. Если ваш малыш встанет ни свет, ни заря потому, что он сегодня дежурный, и говорит, что должен прийти раньше всех, отнеситесь к этому так же серьезно, как он. Если он попросил вас что-то подготовить к школе, а вы по какой-то причине не сделали этого, для вас не должна быть неожиданной бурная реакция и даже слезы. Вы же сами требуете серьезного отношения к школе, и ребенок не умеет разделить, что значимо, что нет, для него одинаково значимо все: чистая тетрадь и цветные карандаши, спортивная форма и цветок, который вы обещали принести в класс.

Более полувека назад известный педагог Я.Корчак писал: "Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, последовательно, шаг за шагом стремится усыпить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований. Вежлив, послушен, хорош, удобен, а и мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно немощен".

Тест для родителей будущих первоклассников

Не нужно переживать, во сколько лет отдавать ребенка в школу. Конечно, можно пойти на консультацию к психологу, и попросить протестировать вашего ребенка. Но сначала попробуйте сами ответить на вопросы теста, чтобы понять, на сколько ваш ребенок готов к школе.

На языке психологии уровень готовности к школе называют школьной зрелостью, или психологической готовности к школе. Традиционно выделяют три аспекта школьной зрелости: интеллектуальный, эмоциональный и социальный.

**Интеллектуальная зрелость** для возраста 6-7 лет — это умение выделять фигуру из фона, способность концентрировать внимание, устанавливать связи между явлениями и событиями, возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и их координации.

**Эмоциональная зрелость** — это ослабление непосредственных, импульсивных реакций (умение держать себя в руках),  и умение длительно выполнять не очень привлекательную работу, то есть развитие произвольности поведения.

**Социальная зрелость** подразумевает потребность в общении со сверстниками и умение подчинять свое поведение законам детских групп, способность принимать роль ученика, умение слушать и выполнять указания учителя.

За основу готовности к школе, таким образом, принимается некоторый необходимый уровень развития ребенка, без которого он вообще не может успешно учиться в школе.

Любой ли ребенок может пойти в школу и успешно в ней учиться? Очевидно, что это не так. Дело в том, что путь развития каждого ребенка индивидуален. Кто-то начинает раньше других ходить, но затем долго не говорит, кто-то, наоборот, не умеет улыбаться, но зато начинает говорить целыми фразами, да еще и запоминает буквы. Поэтому к школьному возрасту дети приходят с разным багажом опыта — знаниями, умениями, навыками, привычками. Впоследствии каждый из них научится читать и считать и, может быть, даже станет грамотным, но к моменту поступления в школу важнее иметь не конкретные сформированные навыки, а способность воспринимать и усваивать новый материал, то есть способность ребенка к обучению.

Итак, поскольку школьная зрелость, как и вообще все развитие ребенка, подчиняется закону неравномерности психического развития, каждый ребенок имеет свои сильные стороны и зоны наибольшей уязвимости. Для того чтобы вы могли сами оценить подготовленность ребенка, предлагаем вам короткий тест. Готов ли ребенок к школе?

**Тест для родителей**

1. Хочет ли ваш ребенок идти в школу?
2. Привлекает ли вашего ребенка в школе то, что он там много узнает и в ней будет интересно учиться?
3. Может ли ваш ребенок заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут (например, собирать конструктор)?
4. Верно ли, что ваш ребенок в присутствии незнакомых нисколько не стесняется?
5. Умеет ли ваш ребенок составлять рассказы по картинке не короче чем из пяти предложений?
6. Может ли ваш ребенок рассказать наизусть несколько стихотворений?
7. Умеет ли он изменять существительные по числам?
8. Умеет ли ваш ребенок читать по слогам или, что еще лучше, целыми словами?
9. Умеет ли ваш ребенок считать до 10 и обратно?
10. Может ли он решать простые задачи на вычитание или прибавление единицы?
11. Верно ли, что ваш ребенок имеет твердую руку?
12. Любит ли он рисовать и раскрашивать картинки?
13. Может ли ваш ребенок пользоваться ножницами и клеем (например, делать аппликации)?
14. Может ли он собрать разрезную картинку из пяти частей за одну минуту?
15. Знает ли ребенок названия диких и домашних животных?
16. Может ли он обобщать понятия (например, назвать одним словом «овощи» помидоры, морковь, лук)?
17. Любит ли ваш ребенок заниматься самостоятельно – рисовать, собирать мозаику и т.д.?
18. Может ли он понимать и точно выполнять словесные инструкции?

Возможные результаты тестирования зависят от количества утвердительных ответов на вопросы теста. Если оно составляет:

* 15-18 баллов — можно считать, что ребенок вполне готов к тому, чтобы идти в школу. Вы не напрасно с ним занимались, а школьные трудности, если и возникнут, будут легко преодолимы;
* 10-14 баллов — вы на правильном пути, ребенок многому научился, а содержание вопросов, на которые вы ответили отрицанием, подскажет вам точки приложения дальнейших усилий;
* 9 и меньше — почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет.

Результаты могут вас разочаровать. Но помните, что все мы — ученики в школе жизни. Ребенок не рождается первоклассником, готовность к школе — это комплекс способностей, поддающихся упражнению. Упражнения, задания, игры, выбранные вами для развития ребенка, легко и весело можно выполнять с мамой, папой, бабушкой, старшим братом — со всеми, кто располагает свободным временем и желанием заниматься. При подборе заданий обратите внимание на слабые места своего ребенка. Полезно, чтобы он все-таки умел читать и немного писать, считать — если ребенок опережает требования программы, он будет лучше себя чувствовать в школе.

Вы можете дать волю своей фантазии и видоизменять задания, а можете точно придерживаться инструкции, — в любом случае ваш ребенок растет и приближается к школе. Но помните, пожалуйста, несколько простых правил:

Занятия с малышом должны быть обоюдно добровольными.
Их длительность не должна превышать 35 минут.
Не пытайтесь предлагать ребенку задания, если он утомлен.
Постарайтесь, чтобы занятия имели регулярный характер — «мозговой штурм» при подготовке к школе не слишком эффективен.

Если вы опасаетесь за успехи своего ребенка, советуем вам не сосредоточиваться на выработке конкретных навыков — не стоит «дрессировать» его на сложение и вычитание, чтение по слогам. Методические приемы обучения в начальной школе постоянно меняются, существует множество авторских программ, и ваши усилия могут пойти вразрез с ними, что только затруднит в дальнейшем обучение ребенка. Куда полезнее будет использовать общеразвивающие упражнения, полезные для укрепления восприятия, памяти, внимания, тонкой моторики рук. Учите ребенка обращать внимание на то, как звучат слова – предлагайте ему внятно повторять слова, как русские, так и иностранные, знакомые и незнакомые («электрификация», «магистратура» и т. д.). Разучивайте с ним стихи, скороговорки и сочиняйте сказки. Просите повторять наизусть услышанный текст и пересказывать его своими словами.

Очень полезно запоминать различные предметы, их количество и взаиморасположение; обращайте внимание ребенка на детали пейзажа и окружающей обстановки. Не забывайте почаще просить его сравнивать различные предметы и явления — что в них общего и чем они отличаются. Предложите ребенку запомнить последовательность цифр (например, номера телефонов). Хорошо стимулируют развитие концентрации внимания игры-лабиринты, в которых нужно «проследить» дорожку персонажа, а также задание на сравнение двух почти одинаковых рисунков.

Не пренебрегайте занятиями, развивающими и укрепляющими мелкие движения рук: лепка, рисование, аппликации, игры с конструкторами типа LEGO — все это создает предпосылки для формирования хорошего почерка и способствует развитию мышления ребенка. Используйте подручные средства — можно отделить горох от кукурузы или бобов, рассортировать пуговицы, разложить спички.

И, как бы ни продвигались объективные успехи вашего ребенка, старайтесь создавать здоровый настрой перед школой, при котором он бы стремился к знаниям, не боялся плохих отметок и был уверен в том, что, отличник или двоечник, он все равно для вас самый любимый!