***Незабаром до школи***

***КІЛЬКА ПОРАД БАТЬКАМ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ***

Будь ласка, запам’ятайте, що основними психологічними причинами виникнення труднощів адаптаційного періоду є такі:

* недостатній досвід спілкування з дорослими і однолітками;
* недорозвиненість мовлення;
* «неділовий» (надмірно емоційний) характер спілкування з дитиною у сім’ї;
* несформованість звички виконувати вимоги дорослих та дотримуватися певних правил поведінки;
* побоювання, недовіра до школи внаслідок неправильної орієнтації з боку батьків.

Добре, якщо Ви зацікавите доньку чи сина школою, викличете бажання навчатися там. Для цього намагайтеся заздалегідь визначитися, яку саме школу відвідуватиме Ваша дитина. Під час прогулянок покажіть їй споруду школи. Розкажіть про життя учнів.

Дитині значно легше буде пристосуватися до умов школи, якщо в сім’ї вона оволодіє певними необхідними навичками самостійності:

* складати підручники, зошити та шкільне приладдя в портфель (бажано привчити дитину робити це заздалегідь, звечора);
* самостійно та охайно складати одяг для уроків фізичної культури;
* впорядковувати свій письмовий стіл та ігровий куточок;
* самостійно вести шкільний щоденник.

Важливо навчити дитину ввічливого спілкування з незнайомими людьми. Знаходячись поза домівкою, можна знайти безліч ситуацій для «вправляння» у спілкуванні.

Значну увагу приділяйте розвитку мовлення дитини, зокрема діалогічного. Частіше розмовляйте з дітьми, обговорюйте побутові «проблеми», привчайте висловлювати власну думку, міркування. Учіть правильно розгорнуто відповідати на поставлені запитання, а також правильно формулювати запитання до інших людей. Ширше використовуйте мовні ігри — їх Вас навчать самі діти, лише покажіть, що Ви хочете пограти з ними.

Будьте вимогливими до дитини.

У жодному разі не виявляйте у присутності дитини своїх переживань щодо того, як їй буде у школі, сумнівів, чи доброю до неї буде перша вчителька, побоювань з приводу того, чи буде дитина успішною у навчанні. Навпаки, демонструйте радість з приводу майбутнього вступу дитини до школи, впевненість у тому, що на неї чекають доброзичливі вчителі, цікаві знання, приємні товариші.

Завжди пам’ятайте: самопочуття дитини та успішність її адаптації до школи значною мірою залежить від Вас, шановні батьки!

***ПЕРШОКЛАСНИК: ГОТОВНІСТЬ НОМЕР ОДИН***

Останній рік вільного дитячого життя. Далі — школа. Як налаштувати малюка на навчання, щоб перший клас не обернувся для всієї родини суцільним стресом?

Чи є ознаки, за якими можна судити, готова дитина до школи чи не готова?

Таких ознак дві: мотивація (бажання вчитися) і уміння дотримуватися правил. Більшість шестирічок хочуть в школу, але якщо запитати, чому, відповіді будуть часто смішними і наївними. Діти кажуть, що вони втомилися бути маленькими, їм набридло в дитячому саду. Хтось хоче дізнатися, «куди ставлять п’ятірки», хтось мріє про красивий ранець… Потрібно, щоб серед всіх цих причин був і пізнавальний мотив. Дитина повинна розуміти, що в школі дізнається багато нового і цікавого, багато чому навчиться.

Друга ознака готовності — вміння виконувати правила. Це допоможе включитися в умовно — рольові відносини «вчитель — учень». Першокласник, буває, не розуміє, навіщо на уроці піднімають руку або вставати, коли в клас заходить вчитель. Вони можуть вийти з класу посеред уроку, голосно заговорити з сусідом по парті … Ось про таких можна сказати, що психологічно вони до школи не готові.

Можна щось зробити за останній місяць, щоб полегшити дитині входження в нове життя?

Головне — випадково не прищепити страх перед школою. А то буває, що батьки вчать дитину читати і погрожують: не лінуйся, а то в школі тобі будуть двійки ставити! Не лякайте дитину, щоб не вбити мотивацію на корені.

Більше розмовляйте про все, відповідайте на питання, розкажіть що-небудь смішне чи цікаве про свою школу.

Грайте з дитиною у «школу». Такі ігри допоможуть зрозуміти, що там є свої правила, які треба виконувати. Тоді 1 вересня для нього не стане несподіванкою, він буде пишатися, що вже знає, як треба себе вести.

До гри добре залучити кілька дітей. Зберіть друзів і постарайтеся, щоб ваша дитина виступала в ролі не тільки учня, а й вчителя. Тоді вона на собі відчує, як неприємно, коли тебе не слухають або перебивають. І не буде дивуватися, чому до неї пред’являють такі вимоги.

Взагалі зараз корисні будь-які ігри за правилами. Наприклад, в «їстівне — неїстівне» або «Так» і «Ні» не говорити, «чорне» і «біле» не називати. Якщо дитина успішно справляється з ними, значить, рівень самоконтролю у неї достатньо високий.

«Домашні» діти нерідко виявляються краще підготовленими до школи, ніж «дитсадкові». Але чи означає це, що їм буде простіше?

Складно порівняти дитсадкову підготовку та домашню. Все залежить від того, який дитячий садок, яка родина, як займалися вдома батьки… Але школа — це не тільки нові знання, а й величезна кількість дітей, шум, напруженість. Для «домашніх» все це, звичайно, стрес. Крім того, змінюється становище дитини. У сім’ї вона якщо не центр, то значуща фігура. Улюблена, часто єдина серед дорослих. А в школі таких, як вона, багато, і виявляється, що треба вибудовувати відносини з однокласниками і вчителем. Тут вміють грати за правилами теж отримують переваги: і діти, і вчителі таких цінують.

За якими ознаками можна зрозуміти, що першокласникові доводиться важко?

Стала багато плакати, погано спить, відчуває себе стомленою. Тільки пішла в школу, як тут же захворіла. З’явилася дратівливість. Скаржиться на головні болі. Іноді дитина не може пояснити, чому не хоче йти в школу … Будьте уважні до таких симптомів.

У перші місяці почастіше розпитуйте першокласника, як він себе почуває в школі, що йому там сподобалося. Фіксуйте його увагу на позитивних моментах, вчіть у всьому бачити плюси.

Більше говоріть про все хороше, що дає школа: про нових друзів, нові враження … Уміння звертати увагу на такі речі стане в нагоді не тільки в школі.

Багато першокласників починають спати вдень, хоча до школи вже багато місяців вдень не спали. Це нормально. Але якщо при більшій потребі у сні у дитини ще і поганий настрій, тоді це тривожний симптом. Порадьтеся з дитячим психологом і педіатром.

***Як вибудувати відносини з учителем?***

Вчитель для першокласників — завжди великий авторитет. Не можна, щоб він вимагав одне, а батьки інше. Потрібно постаратися, щоб вимоги сім’ї і школи співпадали, хай не на 100%, але наскільки можливо. Намагайтеся не критикувати вчителя у присутності дитини (якщо, звичайно, випадок не екстраординарний). Навпаки, помічайте все хороше, що є в ньому, і говоріть з дитиною про це хороше.

***Як зняти шкільний стрес?***

Готуючи дитину до школи, найбільш передбачливі мами і тата часто не підозрюють, який стрес щороку зазнає їх дитина напередодні 1 вересня. З’ясуйте, що турбує її більше: новий матеріал, нові вимоги, які пред’являть педагоги або сусід по парті? І все ж ось деякі рекомендації про те, як ви можете допомогти дитині зняти стрес:

Дитина повинна відчувати, що ви її любите і за промахи, і за перемоги. І навіть коли ви караєте за проступок, почуття її значущості для вас повинно зберігатися.

Відправляючи дитину до школи, не наполягайте на те, що викладачі будуть її любити так само, як ви. Ваша дитина повинна зрозуміти: обов’язок вчителя — навчити. Для того щоб заслужити його особливе ставлення, потрібно відзначитися, показати кращі результати.

Знаючи сильні і слабкі сторони своєї дитини, вам буде неважко припустити, як надалі складуться її відносини з новим педагогом. Якщо відчуваєте, що конфлікту не буде, можете їй довіряти.

Намагайтеся, щоб у дитини не було відчуття дискомфорту. Педагог повинен викликати інтерес, а не почуття страху.

Для того щоб інтерес до навчання в дитини зберігся, дещо залежить і від вас. Допоможіть їй, якщо можете, але не перекладайте відповідальність за виконання домашнього завдання на себе.

Спочатку допоможіть, а потім навчіть дитину знімати емоційну напругу після школи. Переключіть її увагу, якщо є якісь неприємності. Дайте можливість зайнятися чимось приємним. Головне, щоб у цей час вона відчула свою захищеність.

***Чим допомогти першокласникові?***

Для відновлення після розумової роботи потрібно в два рази більше часу, ніж тривала сама робота. Тому постарайтеся, щоб дитина другу половину дня проводила вдома, а не на продовженому дні. Вночі їй треба спати не менше одинадцяти годин. Бажано і вдень поспати трошки.

Не навантажуйте відразу дитини додатковими гуртками і позашкільними заняттями. А ось фізкультура і рухливі ігри зараз потрібні обов’язково.

І звичайно, потрібна психологічна підтримка. Дитина повинна бути впевнена, що її дуже люблять, не дивлячись на всі шкільні труднощі і можливі невдачі.

Готувати дитину до школи треба починати за два тижні до 1 вересня. Прокидатися, снідати, гуляти, обідати, вечеряти, і лягати спати строго за розкладом. Тоді малюкові легше буде адаптуватися до навчального процесу. Письмовий стіл, стілець строго за розміром, під ноги лавку. Світло повинне падати з лівого боку. Перед телевізором і комп’ютером дитина може перебувати не більше півгодини. Необхідно дотримуватися часу виконання домашнього завдання: для першокласників — одна година, для випускників — чотири. Маса портфеля, разом з підручниками, не повинна перевищувати десяти відсотків від ваги дитини.

***Тест для батьків***

Отже, оскільки шкільна зрілість, як і взагалі весь розвиток дитини, підкоряється закону нерівномірності психічного розвитку, кожна дитина має свої сильні сторони і зони найбільшої уразливості. Для того щоб ви могли самі оцінити підготовленість дитини, пропонуємо вам короткий тест. Чи готова дитина до школи?

Чи хоче ваша дитина йти до школи?

Чи зацікавлює вашу дитину в школі те, що вона багато дізнається, і в ній буде цікаво вчитися?

Чи може Ваша дитина самостійно займатися якою-небудь справою, що вимагає зосередженості протягом 30 хвилин (наприклад, збирати конструктор)?

Чи правда, що ваша дитина у присутності незнайомих анітрохи не соромиться?

Чи вміє ваша дитина складати розповіді за картинкою ?

Чи може ваша дитина розповісти напам’ять кілька віршів?

Чи вміє змінювати іменники за числами?

Чи вміє Ваша дитина читати по складах або, що ще краще, цілими словами?

Чи вміє Ваша дитина рахувати до 10 і назад?

Чи може вона вирішувати прості задачі на віднімання або додавання одиниці?

Чи правда, що ваша дитина має тверду руку?

Чи любить вона малювати і розфарбовувати картинки?

Чи може ваша дитина користуватися ножицями і клеєм (наприклад, робити аплікації)?

Чи може вона зібрати розрізну картинку з п’яти частин за хвилину?

Чи знає дитина назви диких і домашніх тварин?

Чи може вона узагальнювати поняття (наприклад, назвати одним словом «овочі» помідори, морква, цибуля)?

Чи любить ваша дитина займатися самостійно — малювати, збирати мозаїку тощо?

Чи може ваша дитина розуміти і точно виконувати словесні інструкції?

Можливі результати тестування залежать від кількості позитивних відповідей на питання тесту. Якщо вони складають:

15 — 18 балів — можна вважати, що дитина цілком готова до того, щоб йти до школи. Ви не дарма з нею працювали, а шкільні труднощі, якщо і виникнуть, можна легко подолати.

10 — 14 балів — ви на правильному шляху, дитина багато чого навчився, а запитання, на які ви відповіли запереченням, підкаже вам , де потрібно попрацювати.

9 і менше — почитайте спеціальну літературу, постарайтеся приділяти більше часу заняттям з дитиною і зверніть особливу увагу на те, чого вона не вміє.