

## Как психологически подготовить к школе будущего первоклассника?

До 1 сентября осталось чуть больше месяца. Что можно сделать за это время, чтобы помочь ребенку психологически подготовиться к школе? Стоит ли тренировать какие-то навыки? Мы спросили об этом психолога и невролога. А заодно узнали, как могут позаботиться о себе родители



будущих первоклассников, чтобы пережить стресс от начала учебного года.

### ***Как понять, готов ли к школе ваш ребенок?***

Начните с оценки общего эмоционального состояния. С каким настроением он говорит о школе? Что чувствует по этому поводу, какой вообще в семье фон вокруг этого вопроса?

Психологическая готовность к школе — это достаточное развитие эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков. Чтобы легче адаптироваться к новой роли, ребенку пригодится способность самостоятельно справляться с тревогой, усталостью, волнением, а также умение общаться с другими людьми, запрашивать помощь, дружить и отстаивать свои границы.

Как правило, будущих школьников волнует, смогут ли они справиться со всеми задачами самостоятельно и что делать, если ты не знаешь, как поступить в той или иной ситуации. Как успеть в класс до звонка, где переодеться на физкультуру, как не заблудиться по дороге и вовремя прийти в столовую, что случится, если забудешь дома учебник или тетрадь? Решение подобных организационных вопросов зачастую сопровождается сильными эмоциями, и ребенку просто не хватает сил сконцентрироваться на получении

знаний. Но есть вполне работающий способ подготовиться к таким ситуациям заранее.

## **Лучший метод психологической подготовки для будущих первоклассников — игра**

За оставшийся до начала учебы месяц вы еще много раз сможете обсудить ситуации из школьной жизни, которые касаются учебного процесса и взаимоотношений с другими ребятами и учителем. Еще лучше, если удастся проработать подобные моменты в игре. Для этого можно представить, что в трудную ситуацию попал любимый персонаж или игрушка, предложить ребенку поговорить о чувствах и объяснить герою игры, как поступить.

### ***Вот некоторые возможные сценарии***

#### **Знакомство с новыми людьми**

*Предложите ребенку познакомиться с игрушками, узнать о каждой из них что-то интересное и в ответ рассказать о себе.*

#### **Что-то пошло не так**

*Смоделируйте ситуацию, в которой персонаж потерялся, забыл дома портфель, не успел выполнить задачу или допустил ошибку в решении. Обсудите с ребенком чувства и способы справиться с ними.*

#### **Конфликт**

*Один из персонажей игры занял чужое место, сказал или сделал что-то неприятное. Предложите ребенку рассказать о чувствах каждого персонажа, найти решение и примирить их.*

Дети гораздо лучше усваивают что-то, если сами учат другого. Разыгрывание ситуаций способствует накоплению ребенком поведенческого опыта. Если дать ему готовое решение, оно будет воспринято как очередное наставление взрослого о том, как надо себя вести, и не станет внутренним решением самого ребенка.

*Чего точно не стоит делать, так это пугать ребенка повышенной ответственностью: «Школа — это не детский сад, там никто не будет с тобой сюсюкать».*

Подобные фразы будут подпитывать тревогу и отрицательное отношение к школе. Лучше рассказать ребенку, как вы ждали школу, что вам там нравилось, какие эмоции вы испытывали, как справлялись с тревогой, если она была. В то же время не стоит успокаивать ребенка мнимой легкостью школьного обучения. Дайте ему понять, что трудности — это часть

учебного процесса, но вы будете рядом и обязательно поможете с ними справиться.

Перед началом учебы в школе родителям и другим близким людям меньше всего стоит переживать об оценках ребенка. В первом классе их попросту нет!

### ***Как быть, если ребенок неусидчив?***

Также следует помнить о том, что организация школьных уроков во многом отличается от занятий в детском саду и развивающих центрах. Готовность к школе — это еще и возможность выдержать 40 минут урока, внимательно слушать учителя и подчинить свое «хочу» тому, что «надо». Для этого у ребенка должна быть в достаточной степени развита произвольность, то есть сознательная способность самостоятельно регулировать свое поведение.

Лучше всего произвольность формируется в играх с правилами. В игре ребенок учиться ставить цель, планировать действия для ее достижения, оценивать результат своих действий, понимать, что было сделано не так и как это можно исправить. Соблюдение игровых правил помогает ребенку научиться подчиняться общему «надо»

### ***Обеспечьте правильную мотивацию***

Большинство первоклассников приходят в школу с желанием учиться, но далеко не у всех это желание сохраняется надолго. Как с этим быть?

Мотивация имеет достаточно простой цикл: хочу — делаю — получается — положительное подкрепление. Учеба — это новый опыт для ребенка. Он будет пробовать, что-то будет получаться сразу, что-то — нет, но в обоих случаях получать положительное подкрепление для него очень важно. Вспомните, сколько раз ваш малыш падал, прежде чем сделал первый шаг. Как не сразу он стал есть самостоятельно, сам поехал на велосипеде и так далее. Не сомневаюсь, что вы поддерживали его в этих делах, которые были для него, безусловно, новыми, и далеко не всегда все получалось с первого раза. Так почему же, отдавая ребенка в школу, мы ожидаем мгновенного успеха в этой новой для него деятельности?

*Хвалите ребенка за старания и попытки, а не за результат.*

Иначе отсутствие положительного подкрепления приведет к потере мотивации и угасанию желания учиться. Обращайте внимание на то, что получается у ребенка, в чем он успешен. А потом можно обсудить неудачи и найти способ их преодолеть. Для хорошей адаптации к школе ребенку

необходимо иметь опыт успешного преодоления трудностей, когда он обучается чему-то новому.

## **Как оценить интеллектуальную готовность ребенка к школе?**

В разных школах требования к будущим первоклассникам отличаются. Если при поступлении ребенок прошел собеседование или конкурс, то сам факт зачисления в школу уже указывает, что он к ней готов. Но если вы сомневаетесь, то можете уточнить, чего ждет от будущих учеников их педагог.

Обычно от малышей ждут знаний и навыков на уровне программы детского сада: умения считать до 20, устно разделять слова на слоги, знание букв, готовность руки к письму, способность пересказать короткую историю.

### ***Вот еще несколько навыков, которые хорошо бы освоить до начала учебы в школе***

#### **Умение рассказать о себе и своей семье**

*Ребенок может связно рассказать о том, где и с кем живет. Как зовут родителей и родственников, чем они занимаются. Знает домашний адрес.*

#### **Способность ориентироваться во времени**

*Знает о частях суток, днях недели, временах года. Помнит некоторые названия месяцев.*



#### **Знания о мире, растениях и животных**

*Имеет общее представление о диких и домашних животных, о растениях: деревьях, цветах, плодах. Умение отличать съедобное и несъедобное. Знает о существовании разных стран и городов, может назвать свою страну, ее столицу и нескольких других населенных пунктов.*

## **Умение поговорить о своих интересах**

*Ребенок может поддержать беседу на разные темы: профессии, виды спорта, игры, книжки, любимые развлечения.*

## **О психологической самоподдержке для родителей**

Тревога родителей перед первым учебным годом в жизни ребенка мне понятна: я сама в прошлом мама трех первоклассников. Залог успешного проживания ребенком периода адаптации к школе — эмоциональная устойчивость и ресурсное состояние родителей.

*Во-первых*, помните, что в школу идет ребенок, а не вы. Желание все проконтролировать, перестраховаться, сделать что-то вместо ребенка — медвежья услуга. К тому же отсутствие опыта самостоятельности приводит к развитию неуверенности в себе и снижению желания учиться. Это не значит, что не нужно откликаться на просьбы ребенка о помощи. Но помогая ему, оказывайте в первую очередь эмоциональную поддержку: будьте рядом, подбадривайте. Не выдавайте готовый ответ, а помогайте прийти к решению самостоятельно с помощью наводящих вопросов.

*Во-вторых*, обращайтесь внимание на качество собственной жизни. Здоровый сон, питание и двигательная активность улучшают самочувствие. А следовательно, насыщают наше тело и психику энергией, которая позволяет преодолевать эмоционально сложные ситуации, включая те, что неизбежно возникают в процессе обучения ваших отпрысков в школе.

*Родителям важно помнить не только о потребностях ребенка, но и о своих собственных.*

Если вы полностью фокусируетесь на ребенке, забывая про себя, то в какой-то момент появляется недовольство и им, и собой как родителем. Помните правило, которое говорят стюардессы перед полетом? «Сначала надеваем маску на себя, потом на ребенка».

Посмотрите на своего ребенка: это вы вырастили его, благодаря вам он такой смелый, здоровый и любознательный — это даст вам опору и уверенность в своей родительской компетентности. Вспомните все случаи, когда вам удавалось справиться с новым интересным делом. Отнеситесь к поступлению ребенка в школу так же: как к новому, интересному проекту. И все получится.

Родители иногда думают, что готовность к школе определяется только умением читать, писать и делать элементарные математические вычисления, но это не совсем верно. *Готовность к школе — это развитие ребенка в целом: его социальной и эмоциональной сферы, а также физических, коммуникативных и когнитивных навыков.* Дети не могут преуспевать

в школе, если у них не развито умение ладить с другими детьми, следовать инструкциям и сообщать о своих потребностях.

### ***Вот по каким критериям вы можете сами оценить готовность ребенка***

#### **Социальные навыки**

*Умение общаться с другими детьми и взрослыми, демонстрировать элементарные манеры, самоутверждаться, играть как самостоятельно, так и в группе.*

#### **Эмоциональная зрелость**

*Способность управлять своими эмоциями, справляться с минимальным контактом со взрослыми в больших группах, сосредотачиваться на задачах, следовать указаниям и инструкциям учителей, справляться со стрессом в новой школьной среде и понимать правила.*

#### **Языковые навыки**

*Умение разговаривать и слушать взрослых и других детей, говорить четко, сообщать о своих потребностях, понимать истории и начинать распознавать некоторые буквы и звуки.*

#### **Когнитивные навыки**

*Понимание разницы между «много» и «мало», знание цифр и букв, базовые навыки мышления, умение ждать своей очереди.*

#### **Физическое здоровье и координация**

*Развитая по возрасту мелкая моторика (например, умение держать карандаш и переворачивать страницы в книге) и физическая координация (умение бегать, прыгать, лазать и играть в мяч).*

#### **Независимость**

*Способность справляться со своими личными потребностями без присмотра взрослых: ходить в туалет, одеваться, разворачивать обед и распоряжаться своими вещами.*

*Дети, которые начинают ходить в школу, будучи физически готовыми к обучению, как правило, лучше успевают — и это настраивает их на последующий успех в дальнейшей жизни.*

Но не стоит волноваться, если ваш ребенок слабее в какой-то одной области. За оставшиеся до 1 сентября недели можно проконсультироваться со специалистом, чтобы понять, как проработать отдельные навыки. Хорошим подспорьем может стать визит к нейропсихологу, который сможет провести тестирование по всем перечисленным сферам и дать рекомендации родителям для проработки «слабых мест».



Одна из частых причин для беспокойства у родителей будущих первоклассников — это детская невнимательность, рассеянность, неусидчивость и гиперактивность. Здесь важно понять, где проходит граница возрастной нормы, чтобы, с одной стороны, не приписывать ребенку лишних диагнозов, а с другой — своевременно обратиться к специалисту, если это действительно необходимо.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) — это все же именно диагноз, который имеет четкие критерии оценки; в зависимости от выраженности нарушения врач может рекомендовать медикаментозную терапию или психолого-педагогические методы корректировки. Просто для примера я приведу несколько «красных флажков» для оценки невнимательности и гиперактивности.

### **Невнимательность**

*Ребенок часто не уделяет пристального внимания деталям или допускает ошибки по невнимательности во время учебы или других видов деятельности.*

*Ему часто бывает трудно удерживать внимание в заданиях или игре, трудно оставаться сосредоточенным во время бесед или чтения.*

*Часто кажется, что он не слушает, когда с ним разговаривают напрямую, постоянно витает в облаках.*

*Часто оказывается не в состоянии закончить школьную работу, домашние дела. Начинает что-то делать, но очень быстро теряет фокус и легко отвлекается.*

*Ребенок часто испытывает трудности при самостоятельной деятельности, плохо распоряжается временем, не выдерживает сроки.*

### **Гиперактивность**

*Ребенок часто суетится, двигает руками или ногами или извивается на стуле.*

*Не может усидеть на одном месте, постоянно находится в движении, бегают и лазает.*

*Не может спокойно играть в настольные игры.*

*Не может чувствовать себя комфортно в течение длительного времени в неестественной обстановке — в ресторанах, кафе, в гостях.*

Если у ребенка наблюдается совокупность указанных симптомов, специалист может рекомендовать дообследование и рассказать родителям, как помочь малышу приспособиться к школьной нагрузке.