**БЕСЕДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ЕСЛИ СКОРО В ШКОЛУ»**

***Хорошие дети – честь отца и матери, их достоинство; плохие дети – горе, несчастье, страдания!***

***Народная мудрость***

Начало школьной жизни – один из самых важных периодов в жизни любого ребёнка. Известный детский **психолог Елена Яковлева** советует родителям основательно подготовиться к нему и оказать помощь своему ребенку.

По некоторым исследованиям, 60% детей в первые месяцы обучения в школе теряют в весе, у них отмечаются шумы в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Школа в первое время – это сильнейший стресс, крутой поворот в жизни ребёнка: здесь он вдруг перестает быть ребенком и становится человеком, который всерьёз должен отвечать за свою работу перед посторонними людьми.

Для большинства родителей это стресс неменьший: им кажется, что, отдавая родное чадо в школу, они и вправду отправляют его в открытый космос. А на самом деле всё наоборот: школа – это прекрасная возможность для родителей упрочить свою связь с ребёнком, стать ему ближе и роднее и постараться задать ему правильное отношение к работе.

Каждому родителю интересно, как сложится учёба ребёнка в первом классе. Оказывается, успешность или неуспешность обучения первоклассников можно прогнозировать. Для этого существует специальный показатель в науке, называемый «психологическая готовность к школе». Это не отдельные знания и умения, а их определённый набор, в котором должны присутствовать все основные элементы, хотя уровень их развития может быть разным. В целом эта комплексная готовность детей к школе формируется у всех по-своему, примерно в период от шести до восьми лет. Данный показатель, **по утверждению педагога-психолога О.А.Коноваловой**, складывается из:

- **мотивационной готовности к учению** ( это те мотивы, которые побуждают ребенка учиться);

- **способности ученика регулировать собственное поведение** в соответствии с требованиями учителя;

- **владение простыми операциями обобщения** ( подведение под общее понятие, классификация);

- **развитие фонематического слуха**, т.е. способности различать звуки в слове.

Школа для малыша начнётся, когда только вы с ним захлопните дверь своей квартиры. Держите его крепко за руку и нежно. Это придаст ему уверенности. По пути в школу разговаривайте с ребенком спокойно, без напряжения. Расскажите ему что-нибудь смешное, ободрите, подскажите, как вести себя с одноклассниками.

Что же самое главное перед отправкой ребенка в школу? Нарядить ребенка лучше всех? Выучить стихотворение? Вручить красивый букет? Наверное, лучше всего надо пожелать ему что-то вроде: «Пусть всё сегодня будет хорошо». Самое главное – не требовать от ребенка только успехов и побед. Ребенка родители должны любить всякого.

Переступив порог школы, вы сами увидите, как ребенок внутренне преобразится. Ему самому приятно будет почувствовать себя взрослым.

Если вы хотите, чтобы ваш первоклассник побыстрее успокоился и перестал бояться школы, вам следует усвоить: здесь для ребенка главным

авторитетом должен быть учитель. В присутствии ребенка не только нельзя обсуждать личность и действия педагога, будь он хоть вдвое моложе вас, но и не стоит поддерживать первоклассника, если он своим учителем недоволен. Приводя ребенка в школу, вы как бы передаёте учителю эстафетную палочку в его воспитании, значит, вы должны обеспечить ему полное доверие со стороны ребенка.

Нелишним будет и предупредить самого преподавателя о психологических проблемах ребенка, о проблемах со здоровьем, об особенностях его характера и поведения.

Атмосфера класса, в которую попал ваш малыш, пока не очень отличается от детсадовской: много детей рядом, все одного возраста, многие даже ходили вместе в один детский сад. Класс в смысле общения поначалу довольно однороден – «группировки» закладываются попозже, к концу года, когда дети уже присмотрятся друг к другу, выделятся лидеры и их «группы поддержки». Родителям стоит повнимательней обсудить с маленьким учеником, с кем общается он в классе, кто ему интересен и почему. Всё это вы должны знать и если что – подсказать ребенку, как вести себя в разных ситуациях.

Встретив малыша на выходе из класса ( вы ведь в первые дни обучения будете его встречать из школы), будьте осторожны с вопросом «Ну, какие успехи?». Про «пятёрки» он выпалит вам сам, едва увидев. А не выпалил – ничего: обнимите его, поцелуйте, возьмитесь снова за руки… И по дороге домой невзначай спросите: «Что у вас сегодня было интересного? Что тебе понравилось? Что огорчило?» Ребёнок оценит вашу сдержанность, и вы подружитесь ещё больше.

Дом первоклассника должен стать крепостью. Придя в него после напряженной работы в школе, он, наконец, может расслабиться и прийти в себя. В этот момент, после обеда, его лучше не трогать. Пусть поиграет в любимые игрушки или даже поспит. Не подгоняйте его, не торопите скорее сесть за уроки.

Игра является ведущей деятельностью дошкольника. Наблюдая за игрой, можно многое сказать об уровне развития ребёнка в целом. Важно обратить внимание на два вида игр – ролевые и игры с правилами. Игры с правилами развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Ролевые игры очень важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика. Наиболее полезны для подготовки к школе игры, которые:

- формируют внимание, память, сосредоточенность;

- развивают детские представления о качествах и свойствах предметов;

-развивают логическое мышление.

Уважаемые родители! С началом учебного года есть смысл освободить ребенка от лишних нагрузок. Распределите его время так, чтобы он не бежал сломя голову с уроков на какой-нибудь кружок или тренировку. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, отдохнуть и только после этого идти на кружок или в спортивную секцию. При серьёзных нагрузках переход от отдыха к работе не может совершиться быстро, особенно в самом начале учёбы, когда все системы организма вживаются в новый ритм жизни. У первоклассника на видном месте должно висеть расписание режима дня.

Если у ребенка нет своей комнаты для приготовления домашних заданий, у него должен быть хотя бы письменный стол, где он будет заниматься серьёзным делом – учиться.

Первое время, конечно, уроки надо выполнять вместе. Начинайте с самого лёгкого предмета, затем переходите к тому, что потруднее, потом все остальные. Ни в коем случае не ругайте ребёнка за совершённые ошибки! За рабочим столом должна всё время царить доброжелательная атмосфера. Эмоциональное состояние ребенка важнее всего. Главное. Чтобы он старался и работал. А каков будет результат т- согласитесь, не имеет никакого отношения к вашим чувствам по отношению к ребенку. Вы же помните: ребенка всякого надо любить.

Ни в коем случае не сравнивайте результаты его учебы с достижениями других учеников. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем – 2, то это нужно отметить как реальный успех, который должен быть вами оценён искренне и без иронии.

После выполнения уроков обязательно выйдите с ребенком на прогулку. Здесь он окончательно успокоится от школьных дел, по-настоящему отдохнёт и будет готов к работе следующего дня. Всем известно, что хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает.

Психологам часто приходится слышать вопросы: кто должен осуществлять подготовку ребенка к школьному обучению. Кто отвечает за успешное обучение в начальных классах – родители, воспитатели детского сада или же учителя, школа? Родители дошкольников, посещающих детские сады, часто рассчитывают на то, что дети будут подготовлены к школе силами воспитателей. Действительно, специально организованные занятия помогают детям подготовиться к школе, но без помощи родителей такая подготовка не будет качественной.

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЭТИМ СОВЕТАМ!***

Период адаптации к школе после лета у учащихся первых классов составляет приблизительно 1,5 месяца.

Первоклассник должен спать не меньше 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна.

Вставать с постели первокласснику не позже, чем за 1-1,5 часа до начала занятий.

Вес ранца первоклассника не должен превышать 1,5 кг

Чтобы обеспечить биологическую потребность организма в движении, первоклассник должен активно двигаться не менее двух часов в сутки.

Продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет – 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма – 3 минуты.

Приобретая стол для занятий, обязательно учитывайте рост ребенка. При росте 1 м – 1 м 15 см высота крышки стола над полом должна быть 46 см, а высота сиденья стула – 26 см. При росте от 1 м 15 см до 1м 30 см высота стола должна быть 52 см, а стула – 30 см.

Начинать делать уроки лучше всего в 3-4 часа дня. Это пик дневной активности головного мозга.

Каждые 40 минут приготовления домашних заданий должны прерываться 20-минутными перерывами с физическими упражнениями.

Первоклассник без ущерба для здоровья может непрерывно проводить за компьютером не более 10 минут в день и у телевизора – не более 30 минут 2-3 раза в неделю

Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа.

И ещё одна маленькая хитрость: если первоклассник встаёт по утрам с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой» или вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку часов на пять минут раньше. «Да, действительно, сегодня вставать почему-то не хочется. Полежи ещё хоть пять минут».

Запомните, родители: отправить ребенка в школу – это идеальный шанс стать ближе к нему.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Как подготовить ребёнка к школе»: О.А.Коновалова, педагог-психолог; журнал «Открытый урок: методики, сценарии, примеры», №7, 2011 г
2. «Не надо пятёрок!»: Елена Яковлева, детский психолог; «Российская газета», № 175, 17 сентября 2009 год, стр. 32