**«Скоро в школу». Рекомендации психолога родителям будущего первоклассника**

Родители будущего первоклассника, как это не странно тоже нуждаются в подготовке *«к школе»*. Самое очевидное – с переходом вашего дошколенка к школьной жизни значительно изменится и его режим дня. Поэтому родителям желательно обдумать заранее, как это скажется на каждом из членов семьи. Необходимо решить, где и с кем будет находиться ребенок после школы. Возможно, у вас возникнет необходимость научить ребенка пользоваться бытовой техникой, открывать замки, готовить себе нехитрый обед и, наконец, соблюдать *«правила техники безопасности»*. Вам будет гораздо спокойнее, если подготовку к самостоятельному пребыванию первоклассника дома вы закончите еще до 1 сентября. Продумайте все возможные проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, и предусмотрите возможности экстренной связи с родителями. А ребенку не придется в сложные первые школьные дни испытывать дополнительный стресс от начала *«самостоятельной»* жизни дома в течение нескольких часов.

Родителям нужно быть готовыми к тому, что у ребенка могут возникнут сложности. Каждый родитель в глубине души надеется, что его ребенок будет успешным учеником, лидером. И первые же неуспехи, которые, к сожалению, бывают у всех детей, очень сильно разочаровывают родителей, и родители не могут скрыть обманутые иллюзии, сильно подрывая самооценку своего чада.

С поступлением в первый класс ваш Малыш становится Школьником и приобретает новые права и новые обязанности. И свой новый социальный статус ваш ребенок примется демонстрировать незамедлительно и, прежде всего дома вам. Ваша терпеливая и понимающая позиция в этот период очень важна. Кроме того, надо быть готовым к тому, что к вашему ребенку и окружающие будут относиться иначе, более требовательно. И это касается не только кондукторов в общественном транспорте.

Не пожалейте времени и проведите домашнее *«родительское собрание»* БЕЗ участия ребенка. Выскажите все свои опасения и переживания, связанные с предстоящим появлением в вашей семье школьника, поделитесь ожиданиями, выслушайте других членов семьи.

**Физическое состояние ребенка.** Если ваш ребенок имеет хронические заболевания или проблемы со здоровьем, то заняться их устранением и профилактикой здоровья будущего первоклассника лучше заранее. С началом учебного года физическая и психологическая нагрузка на ребенка возрастет и это может неблагоприятно отразиться на его самочувствии. Специалисты рекомендуют помимо обязательного обследования ребенка для сбора данных в медицинскую карту первоклассника посетить окулиста, если у ребенка есть наследственная предрасположенность к развитию заболеваний глаз или у него уже наблюдается снижение зрения. Посещение хирурга очень желательно тем дошколятам, у которых есть проблемы с осанкой и предрасположенность к развитию сколиоза.

Также родителям стоит обратить внимание не мелкую моторику ребенка и ее развитие. Да, да, ту самую мелкую моторику, про которую упрямо твердят все специалисты по развитию малышей, начиная чуть ли не с самого рождения. Для школьника уровень развитие мелкой моторики тоже имеет значение. С началом учебы ребенку придется овладевать навыками письма, а это потребует от ребенка значительных усилий, и чем более развита моторика руки, тем этот навык будет даваться проще.

**Режим дня.**

Если ваш ребенок посещал детский сад, то режим подъема и отхода ко сну для него будет не новым, если же нет, то родителям стоит позаботиться заранее о том, чтобы ранний подъем не послужил для ребенка дополнительным стрессогенным фактором.

За несколько месяцев до начала учебы начинайте укладывать ребенка спать в определенное время. Конечно, будить ребенка летом каждый день в 7 утра без необходимости слишком жестокое испытание, но проследить за тем, во сколько ваш ребенок просыпается, и постараться приблизить это время к 8 - 9 часам утра возможно. Это значительно облегчит жизнь с началом учебного года. Режим дня ребенка изменится и во второй половине дня. Ребенку необходимо будет выделить время для домашних занятий. В первом классе официально не задают домашних заданий, но учитель, как правило, старается постепенно приучить ребят к этому.

**Уверенность в себе.**

Немаловажно, чтобы ребенок не испытывал чувства неуверенности в незнакомой обстановке. Удостоверьтесь, что ваш ребенок наизусть твердо знает свои фамилию имя и отчество, дату рождения, адрес.

**Мотивация.**

На вопрос *«Хочешь ли ты в школу?»* большинство дошколят ответят *«Да!»*. Но, к сожалению, уже после недели обучения у значительной части первоклассников ответ на тот же вопрос меняется на *«Нет!»*.

Для вашего дошколенка школа представляется как некий идеальный образ, сложившийся на основе собственных впечатлений от занятий на подготовительных курсах, просмотра кинофильмов и мультфильмов, рассказов взрослых и даже мечтаний.

Как же узнать чего ребенок ждет от учебы в школе? Как сделать так, чтобы его не ждало разочарование? Единственный способ выяснить это – говорить со своим ребенком. Расскажите о своей школьной жизни и о своем первом классе, поделитесь с ребенком собственными впечатлениями и воспоминаниями. Расскажите смешные истории из своего школьного прошлого, расскажите про своих друзей - одноклассников. Устройте семейный вечер воспоминаний с просмотром фотографий вашей школьной поры. Удовольствие и пользу получит не только ваш будущий первоклассник, но и вы сами. Это, к тому же, повод побольше узнать о детстве близких людей. Настраивайте ребенка на успех в учебе, не пугайте неудачами. Приводите положительные примеры и хвалите ребенка. Приведите пример о том, как много интересного можно узнать на уроках в школе. Но не приукрашивайте, поскольку в первом классе ребенку, безусловно не раскроют все тайны вселенной.

**Внимание и память**.

Успехи и неудачи в учебе во многом зависят от развития памяти и внимания ребенка. К счастью, и память и внимание поддаются тренировке. Когда речь идет о старших дошкольниках, то наилучший способ развития их памяти и совершенствования внимания – игра. Конечно, специально организованная взрослым игра. Сам ребенок заниматься своим развитием в этом возрасте еще не в состоянии. Для развития памяти и внимания разработано множество игр и упражнений, которыми родители могут пользоваться, занимаясь со своим ребенком. Но существуют полезные игры, применять которые можно без специальной подготовки и в которых дети с удовольствием принимают участие.

**Портфель для первоклассника**

• Не лишайте малыша возможности лишний раз полюбоваться на себя с ранцем за спиной. Он любим ребенком, как залог превращения. Эти переживания сродни переживаниям невесты, когда она примеряет свадебное платье.

• Очень важно, чтобы ребенок не только примерял его, а еще и освоил пространство портфеля – все его отделения, кармашки и застежки. Иначе первые 20 минут урока будут регулярно оборачиваться для него поисковой экспедицией в портфельные недра.

• Даже если вы – разумный родитель и приобрели малышу портфель, отделения которого поддаются счету, а замки открываются без секретного шифра, простой инструкции *«Здесь у тебя лежат тетрадки, а здесь карандаши»* – недостаточно. Лучше, чтобы маленький первоклассник сам определил, что и где у него будет лежать, а также потренировался несколько раз класть и доставать вещи из школьной сумки.

• Постарайтесь не гнаться за всякими достижениями технического прогресса в области канцелярии и отказаться от пеналов со встроенным будильником или говорящих калькуляторов, которые как мины взрываются именно в тот момент, когда учитель с большим трудом добился в классе тишины. Пенал должен быть прост в обращении и компактен, чтобы не занимать половину рабочей поверхности парты.

• Очень важно, так же объяснить ребенку, что портфель это символ школьнойжизни и игрушкам без разрешения взрослых вход туда запрещен. Всегда существует опасность, что игрушки будут использованы не только на переменах, но и во время урока, что чревато осложнениями отношений с учителем.

**Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников**

* Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
* Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
* Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
* Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
* Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"
* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
* Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?"
* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.
* Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
* Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
* После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха *(ещё лучше 1,5 часа поспать)* для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.
* Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения.
* Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала *(даже если не очень получается)*- необходима.
* В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то …"
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

 Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Учтите, что даже "совсем большие дети" *(мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку)* очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.