**Советы психолога.**

 ***Готовность к школе.***

Проблема психологической готовности к школьному обучению является одной из

центральных проблем современной психологии и педагогики.

Успешное решение задач развития личности ребёнка, повышение эффективности

обучения, благоприятное профессиональное становление во многом определяется тем,

насколько верно учитывается уровень подготовленности детей к школьному обучению.

В структуре психологической готовности принято выделять следующие компоненты:

**1.Личностная готовность**

Включает формирование у ребёнка готовности к принятию новой социальной

позиции – положение школьника, имеющего круг прав и обязанностей. Эта

готовность выражается в отношении ребёнка к школе, к учебной деятельности,

учителям, самому себе. В личностную готовность входит и определённый уровень

развития мотивационной сферы.

**2. Интеллектуальная готовность.**

Данный компонент готовности предполагает наличие у ребёнка кругозора, запаса

конкретных знаний. Ребёнок должен целостным восприятием, элементами

теоретического отношения к изучаемому материалу, обобщёнными формами

мышления и основными логическими операциями, смысловым запоминанием.

Однако, в основном, мышление ребёнка остаётся образным, опирающимся на

реальные действия с предметами и их заместителями.

**3. Социально – психологическая готовность.**

Этот компонент готовности включает в себя формирование у детей качеств, благодаря

которым они могли бы общаться с другими детьми и учителями. Ребёнок приходит в школу, класс, где дети заняты общим делом, и ему необходимо обладать достаточно гибкими способами установления взаимоотношений с другими людьми, необходимыми умениями войти в детское общество.

**4. Физическая готовность.**

Подразумевает общее физическое развитие: нормальный рост, вес, объём груди,

мышечный тонус, пропорции тела, кожный покров и показатели, соответствующие

нормам физического развития мальчиков и девочек 6-7 –летнего возраста. Состояние

зрения, слуха, моторики. Состояние нервной системы ребёнка: степень её возбудимости и уравновешенности, силы и подвижности. Общее состояние здоровья.

**5. Речевая готовность.**

Сформированность звуковой стороны речи, словарного запаса, монологической речи и

грамматическая правильность.

 **6. Эмоционально-волевая готовность.**

Считается сформированной, если ребёнок умеет ставить цель, принимать решение,

намечать план действий, принимать усилия в его реализации, преодолевать препятствия и у него формируется произвольность психологических процессов. Быть школьником – это уже осознаваемая ребёнком ступенька вверх, к взрослости.

 Не проходит мимо внимания шестилетнего ребёнка и уважительное отношение взрослых к учёбе как к важной, серьёзной деятельности.

Исследования показывают, что возникновение осознанного отношения ребёнка к

школе определяется способом подачи информации о ней. Важно, чтобы сообщаемые

детям сведения о школе были не только понятны, но и прочувствованы, пережиты ими.

Подобный эмоциональный опыт обеспечивается, прежде всего, посредством включения

детей в деятельность, активизирующую как мышление, так и чувства. Для этого

используются экскурсии по школе, беседы, рассказы взрослых о своих любимых

учителях, общение со школьниками – выпускниками их детского сада, чтение

художественной литературы, просмотр диафильмов, кинофильмов о школе, проведение

совместных выставок детских работ, ознакомление с пословицами и поговорками, в

которых славится ум, подчёркивается значение книги, учения и др. Особо важную роль

имеет при этом игра.

**Школьная тревожность.**

Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

 Вот несколько факторов, воздействие

которых способствует ее формированию и закреплению:

 - учебные перегрузки;

 - неспособность учащегося справиться со школьной программой;

 - неадекватные ожидания со стороны родителей;

 - неблагоприятные отношения с педагогами;

 - регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;

 - смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом.

*Школьная тревожность* младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации.

Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными

способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками

школьной тревожности являются: пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию

личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы на природу, в зоопарк, в театр, на выставки.

**Для родителей первоклассников:**

Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится - у него может что-то не сразу получаться. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

У ребенка должно оставаться время для игровых занятий. Ребенок, достигший младшего школьного возраста, должен обладать определенным «набором» знаний и навыков.

**Прежде всего, следует проверить знает ли Ваш ребенок ответы на следующие вопросы:**

Как его зовут?

Сколько ему лет?

Когда день рождения?

Где живет (страна, город, улица, дом, квартира)?

Выяснить, умеет ли ребенок отличать различных животных (диких, домашних) и растения

(хотя бы те, которые растут в вашей местности), имеет ли он представление о бережном

отношении к природе и её охране.

**Узнайте, способен ли Ваш ребенок:**

Давать развернутые ответы на вопросы и задавать их (чаще у детей возникает один

вопрос: «А что это?»)

Строить рассказы по картинке (картинам).

Сочинять сказки.

Находить слова с определенным звуком.

Членить предложения.

Заучивать наизусть стихи (прозу).

**Знает ли он:**

Цифры (от 0 до 10).

Дни недели и месяцы (последовательно)

**Может ли он:**

Назвать числа в прямом и обратном порядке.

Соотносить цифру и число предметов.

Составлять элементарные задачи на сложение и вычитание и решать их.

Ориентироваться на листе бумаги в клеточку.

Правильно держать карандаш, ручку, кисточку.

Рисовать как определенные предметы, так и сюжетные картинки.

Лепить одиночные фигурки и целые композиции.

Изготавливать различные аппликации из бумаги разной фактуры.

**Любит ли ваш ребенок выполнять различные физические упражнения:**

Под музыку;

В заданном темпе;

Ритмично передвигаться.

**Любит ли Ваш ребенок принимать участие в элементарных спортивных играх, таких, как:**

Классики;

Бадминтон;

Настольный теннис;

Игры с мячом.

**Умеет ли Ваш ребенок:**

Петь, правильно передавая мелодию;

Инсценировать нехитрую «музыку»;

Ритмично двигаться под музыку.

Безусловно, это лишь малая толика всего, что должен знать и уметь ребенок.

Необязательно все это у него должно получаться «на отлично».

В таком случае Ваша первая задача – не паниковать. Спокойно и постепенно начинайте с

ребенком постигать то, что не знает и не умеет.

***При этом важно :***

***Не торопить ребенка.***

***Учитывать его настроение, самочувствие, желание.***

***Помните, дошкольный возраст – это возраст игры.***

**Первый раз в первый класс. Помогаем ребенку адаптироваться**

Полезная информация родителям

Первое сентября самое важное и судьбоносное событие для ребенка. Именно в этот день он впервые переступит школьный порог, и у него начнется совершенно новая жизнь, ведь отныне он ученик первого класса. Его эмоции бьют через край, он переминается с ноги на ногу и нетерпеливо ждет момента, когда он сможет, наконец, зайти в свой класс, где начнется его первый в жизни урок. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов:

- отношение одноклассников,

- педагога,

- изменение режима,

- непривычно длительное

- ограничение двигательной активности,

- появление новых обязанностей и ответственности.

Рекомендация родителям первоклассников – быть максимально **внимательными** к своим детям, поддержать их в начале нелегкого и долгого пути, подарить своим первоклассникам в этот День праздник, который они запомнят на всю жизнь.

Вы, наверняка, предварительно подготовили ребенка к школе. Он, вполне возможно, посещал подготовительные курсы, которые проходили в этой же школе. Однако учеба в первом классе, с этой подготовкой ни в какое сравнение не идет. Совершенно другие нагрузки, иные отношения, и Вы должны помочь ребенку, как можно быстрее адаптироваться в этом новом, совершенно незнакомом ему мире. Во многом, только от Вас зависит станет ли школа его вторым домом, куда он с охотой и радостью будет ходить.

Буйство энергии дошкольника, направляемой ранее родителями, с той или иной степенью успешности, в разумное русло, с наступлением латентного периода (6-12 лет) прерывается. В этом возрасте поведение ребенка выравнивается, он легко поддается обучению и влиянию. Наступает настоящий «рай» для педагогов и родителей. Жизненная энергия школьника теперь направлена на развитие социальных чувств (принадлежности к группе, дружбы и др.), занятий спортом, творчества и пр.

Будучи до школы большими индивидуалистами, первоклассники постепенно смиряются с тем, что отныне они – члены группы. Понимая, что мечты о любви учителя только к ним совершенно неосуществимы, они учатся довольствоваться тем, что педагог любит всех одинаково. И чтобы заслужить его любовь, стараются выполнять школьные требования.

 Вот только совершенно новая и непривычная обстановка, с которой пришлось столкнуться ребенку, способна стать причиной стресса, спровоцировать дезадаптацию. Как определить, что ребенку некомфортно? Разумеется, он может сам об этом заявить. И даже сказать, что больше в школу никогда не пойдет. Однако скрытое недовольство может проявляться в бессознательных сигналах: плохих сновидениях, нарушениях здоровья, раздражительности или плаксивости… Если вы ощущаете, что с ребенком «что-то не так» пора принимать меры. В целом адаптация совершенно нормальное явление. Если нарушения настроения, сна, аппетита продолжаются 2-3 недели (медики и психологи называют это явление «физиологической бурей»), то не нужно беспокоиться. И вообще, привыкание к новому наступает примерно через 2-6 месяцев. Задача родителей постараться «облегчить жизнь» своему ребенку. Как это сделать?

 Первые учебные дни даются ребенку особенно тяжело, поэтому постарайтесь подольше побыть с ним, расспрашивайте о школе, об одноклассниках, впечатлениях. Если заметите, что в характере ребенка произошли какие-то изменения, если он стал раздражительным, вспыльчивым, постарайтесь его успокоить, попробуйте выяснить возможную причину. В случае необходимости, побеседуйте с учителем, родителями одноклассников. Возможно, у ребенка появились апатия и сонливость. Обязательно пересмотрите режим дня, может быть, он чрезмерно загружен и поэтому устает. Предоставьте ему больше времени для сна и отдыха.

Дети, в большинстве своем, быстро привыкает к школьным порядкам и в течение месяца полностью осваиваются с правилами поведения, условиями обучения, распорядком. Поэтому с охотой и с интересом ходят в школу. Но, если ваш ребенок так и не адаптировался, несмотря на то, что минуло уже более месяца следует обследовать его у врача. Одной из причин утраты интереса к школе может стать слабая подготовка ребенка. Возможно, он просто плохо усваивает материал и поэтому чувствует себя в классе некомфортно. Не ругайте его ни в коем случае. Постарайтесь доходчиво и терпеливо, объяснить ему неусвоенный материал и не забывайте хвалить, когда он делает успехи, даже если они незначительны.

Следует укреплять и поддерживать авторитет учителя. Ведь порой, при выполнении домашнего задания, ребенок ставит указания учителя гораздо выше, чем ваши. В этом случае необходимо, чтобы ребенок показал, как нужно делать задания и в дальнейшем при их выполнении придерживаться методики учителя.

Чтобы помочь первокласснику быстрее и полнее адаптироваться к школе, постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

\* Слушайте своего ребенка. Не требуйте трудновыполнимого или невозможного. Уважайте его желания.

\* Даже если ребенок не очень успешен и получается у него далеко не все, не лишайте его любви – той самой, что не зависит от его успехов и достижений.

\* Старайтесь придерживаться принципа «оптимальной фрустрации» — не будьте в своих требованиях слишком жесткими, но и попустительством не занимайтесь.

\* Не запрещайте ребенку свободно выражать свои чувства и эмоции. Не ругайте его за агрессию или истерику, а попытайтесь понять, что их вызвало.

\* Если вам не по нраву недостаточная сообразительность или поведение ребенка, критикуйте исключительно не понравившиеся Вам действия, но не выносите суровый приговор его личности. Не забывайте, «как корабль назовешь, так он и поплывет». В период адаптации критики лучше вообще избежать.

\* Снизьте психологическую нагрузку. Для первоклассника продленка не самое хорошее решение. Будет лучше, если он проведет вторую половину дня дома. Не отправляйте первоклассника в кружки или секции. Ему вполне достаточно школьных занятий.

\* Если Вы вместе делаете уроки – прерывайтесь через каждые 15 минут. Предоставьте ему возможность потанцевать, подвигаться, попрыгать. Длительность занятий должна быть не более часа.

\* Введите обязательный дневной сон (примерно 2 часа), прогулки, продолжительный ночной сон (до 11 часов), полноценное питание.

\* Телевизор и компьютер не должны напрягать глаза. Поэтому можно смотреть телевизор или сидеть за компьютером 1 час в день. Если ребенок в отличном настроении, превосходно кушает, спокойно спит и с удовольствием учится – значит, адаптация уже позади.

*Педагог-психолог МОУ «СОШ №57»*

*Тимофеева Светлана Викторовна*

Литература.

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М.:

Издательство “Ось-89”, 1999;

2. Вергелес Г.И., Матвеева Л.А., Раев А.И. Младший школьник: помоги ему учиться: Книга для учителей и родителей. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во “Союз”, 2000;

3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. – 2-е изд.,

перераб. и доп. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999;

4. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное

пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: “Академия развития”, 1997;

 5. По материалам сайта МГППУ (МГППУ.РФ ).