

Родителям, воспитателям и всем тем, кто  
принимает активное участие в воспитании и  
обучении детей

# Поможем детям учиться

О психологической готовности ребенка к  
обучению в школе

Педагог-психолог: Павловская  
Е.А.

Родителям, воспитателям и всем тем, кто  
принимает активное участие в воспитании и

обучении детей.

# Скоро - в школу

О психологической готовности детей к школьному обучению.

# Содержание

1. Истоки школьных проблем- 3-6
2. Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию первоклассников -7-9
3. Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в школу - 9-10
4. Как не надо вести себя родителям, когда ребенок готовится к поступлению в школу - 11
5. Тест для родителей «Готов ли Ваш ребенок к школе» - 12-13
6. Советы и рекомендации родителям - 14-15
7. Пять компонентов готовности к школе - 16-23
8. Развитие произвольности - 24-27
9. Развитие памяти - 27-28
10. Развитие мышления - 28-29
11. Развитие моторики и координации движений - 29-30
12. Развитие фонематического слуха - 30
13. Консультация для родителей «Охрана нервной системы ребенка поступающего в школу» - 31-32

# Истоки школьных проблем

Оказывается, трудности в обучении бывают не только у неуспевающих учеников, но и у тех, кто как раз успевает по всем предметам. Что же это за трудности и откуда они появляются? Что такое готовность к школе? Из чего она складывается и чем определяется?

Свобода выбора создает школьные трудности, - жалуется мама 6-летней Лии. - Не знаю, отдавать ли ее в этом году в школу. А если отдавать, то, может быть, ей можно учиться по программе трехлетней начальной школы?"

**Что же такое готовность к школе? Из чего она складывается, чем определяется?**

Проблема готовности ребенка к школе возникла несколько десятилетий назад. (Вернее, была сформулирована как проблема, а существовала-то, наверное, всегда.) Решением этой проблемы заняты ученые не только в нашей стране, но практически во всех цивилизованных странах. Методы обучения совершенствуются, современные дети тоже вроде бы развиваются быстрее... Может быть, нечего им засиживаться дома - пусть идут учиться раньше, чем прежде? А с другой стороны, **если маленький ребенок не готов, не окажутся ли запросы систематического обучения чрезмерными и не приведут ли к нарушению его здоровья?** Ведь у детей, не готовых к систематическому обучению, труднее и длительнее проходит период приспособления к школе, у них гораздо чаще проявляются различные проблемы при обучении. Среди них значительно больше неуспевающих - не только в начальной школе, но и в старших классах. И именно у них чаще всего отмечаются неполадки со здоровьем и прежде всего нервно психические нарушения.

Известно, что одна из самых больших школьных бед и для детей, и для взрослых - неуспеваемость. Так вот: **более половины не готовых к школе детей плохо успевают!** Значит, борьба за успеваемость в значительной степени должна идти до школы.

Тревогу врачей и педагогов вызывают не только неуспевающие, "неготовые" дети, но и хорошо успевающие. Именно эти дети выпадают из поля зрения и родителей, и учителя. Тревожиться ведь, на первый взгляд, не о чем - ребенок учится-то хорошо!

Но дело в том, что **хорошая успеваемость ребенка - при недостаточной психофизической готовности к обучению - достигается, как правило, очень дорогой ценой, вызывая чрезмерное напряжение, приводя к утомлению (и**

переутомлению), а в результате - к разного рода расстройствам, больше всего нервно-психической сферы. Этим детям необходим особый, щадящий режим и особое внимание родителей. **Необходимо подчеркнуть: недостаточная готовность к обучению вовсе не фатальное препятствие**, которое ученику никогда не одолеть. Можно одолеть - **важно только знать и учитывать особенности ребенка**, на которые может опираться педагог.

Конечно, в каждом отдельном случае необходимо решить основной вопрос: **целесообразно ли данному ребенку идти в школу в 6 лет или лучше провести еще год в детском саду или дома?** У значительного числа “неготовых” детей режим детского сада лучше, чем в школе; он способствует развитию и формированию школьно-значимых функций. И через год учиться такому ребенку будет много легче.

Иногда этот год необходим просто для укрепления здоровья, иногда требуется специальный комплекс занятий по формированию психологической готовности к школе, по развитию некоторых функций, важных для успешного обучения. Однако многие родители не только торопятся отдать ребенка в школу, но и настаивают на более интенсивной программе трехлетнего обучения.

Исследования показывают: больше всего не готовых к обучению детей в возрасте 5-5,5 лет - около 80%; в 6 лет таких детей уже намного меньше - 51%, а в 6,5 лет - 32%. В 7-летнем возрасте число не готовых к школе детей снижается до 13%. Речь идет именно о систематическом обучении в условиях классно-урочной системы по определенной программе и в определенном темпе; по индивидуальной программе учить ребенка можно и в 4, и в 5 лет...

К концу дошкольного возраста ребенку уже мало одной игры - у него формируется стремление к общественно значимой деятельности; оно и становится предпосылкой готовности к обучению. Постепенно ребенок начинает нуждаться в новых источниках знания, в новых отношениях, его уже не удовлетворяет обычный статус маленького, он хочет учиться.

### **Что привлекает ребенка в школе?**

Поначалу преимущественно внешние моменты школьной жизни - школьная сумка, тетради, учебники, сама школа, новые друзья. Все это, конечно, еще не отношение к новому виду деятельности, к учебе как таковой, не желание учиться ради получения знаний, но это - основа желания изменить свое место в обществе. Однако оно далеко не всегда совпадает с возможностями ребенка. Хватит ли у него волевых сил для нового образа жизни? Ведь необходимо многое: чтобы он сумел безболезненно принять новые требования, суть самого процесса учения, требования учителя. Наконец, чтобы отличал учительницу от бабушки, с

которой можно капризничать, а в школе этого делать нельзя.

**Коллективная деятельность** в классе предполагает интенсивное общение и совместную работу как с другими учениками, так и с учителем. Не все дети готовы к такой работе. Специальные исследования психологов показали: в игре-эксперименте, когда задание, которое давалось детям, можно было выполнить, в случае если дети договорятся друг с другом, многие из них вообще не обращали внимания на партнера. Все их внимание было направлено непосредственно на игру как таковую. Выполнить поставленную перед ними задачу одни не стремились; другие не могли найти нужного взаимодействия, не знали, как это сделать; третьи устойчиво стремились к цели, но посредством соперничества, а не сотрудничества. И только некоторые смогли предварительно согласовать свои действия и действия партнера. Увы, такой уровень взаимодействия оказался скорее исключением, чем правилом...

**Умение сосредотачиваться и внимательно, не отвлекаясь, слушать учителя, также присуще не всем детям** : немало таких, кто не может и пяти минут работать сосредоточенно. Причины такого невнимания могут быть самыми разными: это и особенности высшей нервной деятельности, и быстрая истощаемость и утомляемость из-за плохого здоровья, и собственно психологическая неготовность - слабые, неразвитые возможности управления вниманием и запоминанием. Умения и способности действовать по инструкции, управлять своим учебным процессом складываются, как правило, не раньше 6 лет. **И если мы заставим ребенка выполнять достаточно длительную работу, да еще потребуем сосредоточенности на какой-либо деятельности, а ребенок еще не готов к такой деятельности, - чем это может кончиться?! Вот чем: ребенок начинает уваливать от занятий, а то и прямо отказываться!** Кстати, это еще наиболее безболезненный для него вариант... А вот если родители давят и настаивают, занятия не только не пойдут впрок, но могут привести к резкому ухудшению детского здоровья.

Еще одну из частых причин родительского замешательства можно выразить в формуле: "Он столько знает, а учиться не может!" **Увы, определять готовность к школе лишь по запасу сведений и знаний - вечная ошибка родителей**, и, что гораздо хуже, учителей! Услышав от педагогов или еще от кого-то сведущего, что необходимые условия готовности к школе: знать то-то и то-то, родители в своих стараниях не знают меры, а возможности детей в расчет не принимаются. Такие родители, не научив ребенка толком шнурки завязывать, запикивают в него всевозможные сведения, не считаясь с возрастными особенностями. Не однажды, работая в школах, нам доводилось встречать таких детей...

Вот малыш, плохо произносящий несколько звуков, захлебываясь словами и не понимая их смысла, читает: «Как ныне сбилается свещей Олег отместить нелазумым халазам». А был еще один эрудит: знает все созвездия, но не знает, на какой улице живет.

Учителя хорошо знают таких детей: они приходят в класс читающими, считающими, словом, перспективными... Проходит полгода - и их обгоняют те, кто не умел ни читать, ни считать! Часто они словно не слышат учителя, если он не обращается непосредственно к ним, то есть не работает с ними один на один: так они привыкли, занимаясь дома с мамой или бабушкой. Дети быстро теряют интерес к учебе, если учитель не обращает на них внимания (а он ведь не может разговаривать только с Колей или Катей, когда в классе 30 ребят). И начинают “перспективные” отставать: примерно с середины первого же учебного года учиться им становится все труднее и труднее. А родители не могут понять, в чем дело.

**Важная примета интеллектуальной готовности к школе - не просто разрозненные знания, представления о предметах, их свойствах, а, прежде всего, умение увидеть связи, закономерности, желание ребенка понять, что, отчего и почему.**

### **Попробуем сделать некоторые обобщения.**

Итак, важнее не учить ребенка читать, а **развивать речь, способность различать звуки; не учить писать, а создавать условия для развития тонко координированных движений руки и пальцев. И еще: развивать способность ребенка слушать, понимать смысл прочитанного, умение пересказывать.** Важен не объем знаний ребенка, а качество его мышления!

Необходимейшая предпосылка успешной адаптации к школе - уровень физического и функционального развития ребенка, состояние его здоровья. Эти показатели определяет врач, а родителям важно знать факторы риска в развитии ребенка.

# **Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию первоклассников**

## **I. До родов (антенатальные факторы)**

- Токсикоз первой половины беременности.
- Стрессовые ситуации у матери в период беременности.
- Употребление матерью алкоголя во время беременности.
- Нежеланная беременность.

## **II. Во время родов (интранатальные факторы)**

- Наличие асфиксии разной степени тяжести.
- Нарушение мозгового кровообращения.
- Родовая травма.

## **III. После родов (постнатальные факторы)**

- Недоношенность ребенка.
- Искусственное вскармливание.
- Задержка нервно-психического развития на первом году жизни или на протяжении всего периода раннего возраста.
- Энцефалопатии.
- Частые ОРВИ и другие острые инфекционные заболевания.
- Наличие хронических соматических заболеваний (пиелонефрит, гломерулонефрит, ревматизм, холецистит и др.).
- Дефекты слуха, зрения и речи.
- Наличие различных заболеваний нервной системы.
- Наличие энуреза, заикания, навязчивых страхов, тиков.
- Тяжелая адаптация к дошкольному учреждению с развитием невротических реакций.
- Алкоголизм родителей (матери, отца).
- Конфликтные ситуации в семье.
- Неправильное воспитание ребенка («кумир семьи», «ежовые рукавицы», «Золушка», гиперопека, гипоопека; высокая моральная ответственность).
- Развод родителей.
- Неполная семья (отсутствие отца или матери в семье).
- Отверженность ребенка и постоянное противопоставление его другим детям в семье.
- Низкая самооценка.
- Различные комплексы неполноценности ребенка.
- Высокий уровень тревожности.



- Низкая коммуникабельность.
- Отсутствие познавательных мотивов.

Как Вы видите, многие из этих факторов возможно устранить. Они зависят главным образом от Вас и климата в семье. Однако сделать это надо все заблаговременно, так как подобный груз уменьшит зрелость даже зрелого ребенка, утяжеляя его адаптацию, когда придет он в школу.

А это значит то, что школа для него окажется обычным стрессогенным фактором, и он в ней будет подвергаться стрессу - вначале в первый месяц после поступления в нее, затем с момента выставления оценок. И это все, отразится на состоянии здоровья Вашего ребенка. **На фоне стресса у него могут развиваться даже школьные неврозы.**

Учитывая состояние здоровья будущего первоклассника, удельный вес различных факторов анамнеза, тех или иных компонентов школьной зрелости, врачи подразделяют всех детей на группы или категории:

**1. Готовые к обучению** — это обычно дети с хорошим состоянием здоровья. Они болеют лишь эпизодически, хронических заболеваний у них нет. В анамнезе практически нет неблагоприятных, а если даже и есть, то единичные. Все компоненты школьной зрелости у них на должном уровне развития или его опережают. На первом месте — познавательный мотив.

**2. Условно готовые к обучению** — это обычно дети с хроническими компенсированными заболеваниями, с анамнестическими факторами риска. Часть компонентов школьной зрелости у них на должном уровне, часть недоразвита. Они сумеют заниматься в школе, но с трудом.

**3. Не готовые к школьному обучению**, как правило, обычно дети с хроническими, часто обостряющимися заболеваниями и со значительными отклонениями в состоянии здоровья, с огромным грузом неблагоприятных факторов в анамнезе и с недоразвитой школьной зрелостью во всех ее главнейших компонентах.

Судьба таких детей зависит от рекомендаций медико-психологических комиссий, которые дают прогноз учебной деятельности ребенка и выбирают ему форму обучения.

Узнав о школьной зрелости ребенка, ее градациях и компонентах, Вы убедились, что благодаря ей можно судить о перспективах школьной жизни будущего первоклассника. Нередко эти перспективы зависят полностью от Вас. И если Ваш малыш незрел, то это может обернуться для него трагедией, заниженной самооценкой и комплексом неполноценности.

Еще раз просмотрите компоненты школьной зрелости ребенка. Найдите то, чем Ваш малыш не овладел. И если у него есть данные, чтобы этим овладеть, и нет значительных препятствий, то поторопитесь: у Вас в запасе мало времени, но это время есть. А любящий родитель достигает самого невероятного.

Итак, сегодня Вашему ребенку шесть. Он снова на пороге новой жизни. И рядом с ним так, как и прежде, Вы, протягивающие ему руку. Еще мгновение, еще чуть-чуть... И вместе Вы осилите порог.

## КАК НАДО готовить родителям ребенка к поступлению в школу

- Как это ни казалось бы Вам странным, но подготовку надо начинать задолго до рождения ребенка, стараясь, чтобы беременность у мамы протекала без различных неблагоприятных факторов анамнеза.
- После рождения ребенка пытаться довести удельный вес всех неблагоприятных факторов анамнеза, имеющихя после родов, до минимальных величин.
- Заботиться о том, чтобы Ваш малыш благоприятно адаптировался к условиям дошкольных учреждений.
- Знать возрастные нормы и особенности вашего ребенка и, предъявляя ему требования, исходить лишь из них.
- Ни в коем случае не отвергать ребенка, не занижать его самооценку.
- Создать благоприятный климат для него в семье.
- Любить, как прежде, может быть, немного больше и дать ему об этом знать.
- Заранее поинтересоваться о компонентах школьной зрелости ребенка и своевременно их развивать.
- Следить за умственным развитием ребенка.
- Создать условия, чтобы развивался интеллект, чтобы не было его задержки.
- Читать ребенку сказки и стихи.
- Учить с ним песни. Вместе слушать и смотреть мультфильмы, детское кино.
- Хвалить его за первые рисунки.
- Водить в музеи, театры, цирк и зоопарк.
- Дарить как можно чаще разные игрушки, необходимые для его возраста.
- Приветствовать сюжетно-ролевые игры и режиссерскую игру.
- Любыми способами поощрять общение со сверстниками.
- Воспитывать мир чувств.
- Учить ребенка управлять эмоциями, быть эмоционально независимым от Вас. Пытаться уменьшать его тревожность.
- Следить за состоянием здоровья и заниматься реабилитацией всех выявленных отклонений.
- Узнать у воспитателей заранее, хотя бы за год, насколько зрел или незрел ребенок, или же провести самостоятельно ориентировочный тест школьной зрелости ребенку дома.
- Если ребенок зрел, то, даже несмотря на это, психологически готовить его к школе, ко всем тем трудностям, которые там ждут.
- Если малыш условно зрел и в состоянии учиться в обычной школе, необходимо попытаться как-то сделать зрелыми даже незрелые критерии, которые возможно, используя рекомендации психолога и педиатра.
- Если ребенок Ваш незрел, ни в коем случае не добивайтесь, чтобы его по Вашей просьбе записали в школу. Вам надо выбрать только школу, которая ему необходима, которую Вам посоветуют на медико-психологической комиссии.

## **КАК НЕ НАДО вести себя родителям, когда ребенок готовится к поступлению в школу**

- Не заниматься подготовкой к школе, пуская это все на самотек.
- Не выявлять заранее незрелость и, даже выявив ее, не принимать ни каких мер.
- Не проводить незрелому ребенку назначенные корректирующие мероприятия.
- Пытаться записать его в обычный класс, прекрасно зная, что он в нем не справится с нагрузкой.
- Поддерживать в нем низкую самооценку, комплексы неполноценности. Показывать, что он отверженный в семье и школа — это только его дело.
- Все время инфантилизировать ребенка, пытаться, чтобы он был зависимым от Вас.
- Сверхопекать или недостаточно опекать Вашего ребенка.
- Быть равнодушным к будущему малыша.

# Тест для родителей

## “Готов ли Ваш ребенок к школе?”

Ответьте на вопросы “да” или “нет”:

Хочет ли ваш ребенок идти в школу?

Привлекает ли вашего ребенка в школе то, что он там много узнает и в ней будет интересно учиться?

Может ли ваш ребенок заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут (например, собирать конструктор)?

1. Верно ли, что ваш ребенок в присутствии незнакомых нисколько не стесняется?
2. Умеет ли ваш ребенок составлять рассказы по картинке не короче чем из пяти предложений?
3. Может ли ваш ребенок рассказать наизусть несколько стихотворений?
4. Умеет ли он изменять существительные по числам?
5. Умеет ли ваш ребенок читать по слогам или, что еще лучше, целыми словами?
6. Умеет ли ваш ребенок считать до 10 и обратно?
7. Может ли он решать простые задачи на вычитание или прибавление единицы?
8. Верно ли, что ваш ребенок имеет твердую руку?
9. Любит ли он рисовать и раскрашивать картинки?

10. Может ли ваш ребенок пользоваться ножницами и клеем (например, делать аппликации)?

11. Может ли он собрать разрезную картинку из пяти частей за одну минуту?

12. Знает ли ребенок названия диких и домашних животных?

13. Может ли он обобщать понятия (например, назвать одним словом “овощи” помидоры, морковь, лук)?

14. Любит ли ваш ребенок заниматься самостоятельно - рисовать, собирать мозаику и т.д.?

15. Может ли он понимать и точно выполнять словесные инструкции?

Если Вы написали в ячейках **“ДА”**, то поставьте 1 балл, если Вы написали **“НЕТ”**, то поставьте 0 и сложите все ответы.

Количество утвердительных ответов составляет:

- ♦ 15-18 баллов - можно считать, что ребенок вполне готов к тому, чтобы идти в школу. Вы не напрасно с ним занимались, а школьные трудности, если и возникнут, будут легко преодолимы;
- ♦ 10-14 баллов - вы на правильном пути, ребенок многому научился, а содержание вопросов, на которые вы ответили отрицанием, подскажет вам точки приложения дальнейших усилий;
- ♦ 9 и меньше - почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет.

## Советы и рекомендации родителям

Результаты могут вас разочаровать. Но помните, что все мы - ученики в школе жизни. Ребенок не рождается первоклассником, **готовность к школе - это комплекс способностей, поддающихся упражнению. Упражнения, задания, игры, выбранные вами для развития ребенка, легко и весело можно выполнять с мамой, папой, бабушкой, старшим братом - со всеми, кто располагает свободным временем и желанием заниматься.** При подборе заданий обратите внимание на слабые места своего ребенка.

Полезно, чтобы он все-таки умел читать и немного писать, считать - если ребенок опережает требования программы, он будет лучше себя чувствовать в школе.

Вы можете дать волю своей фантазии и видоизменять задания, а можете точно придерживаться инструкции, - в любом случае ваш ребенок растет и приближается к школе.

### **Но помните, пожалуйста, несколько простых правил:**

- ♦ Занятия с малышом должны быть **обоюдно добровольными**.
- ♦ Их длительность не должна превышать 35 минут.
- ♦ Не пытайтесь предлагать ребенку задания, если он утомлен.
- ♦ Постарайтесь, чтобы занятия имели **регулярный характер** - “мозговой штурм” при подготовке к школе не слишком эффективен.

Если вы опасаетесь за успехи своего ребенка, советуем вам не сосредотачиваться на выработке конкретных навыков - не стоит “дрессировать” его на сложение и вычитание, чтение по слогам.

Методические приемы обучения в начальной школе постоянно меняются, существует множество авторских программ, и ваши усилия могут пойти вразрез с ними, что только затруднит в дальнейшем обучение ребенка. Куда полезнее будет использовать общеразвивающие упражнения, полезные для укрепления восприятия, памяти, внимания, тонкой моторики рук. Учите ребенка обращать внимание на то, как звучат слова - предлагайте ему внятно повторять слова, как русские, так и иностранные, знакомые и незнакомые (“электрификация”,

“магистратура” и т. д.).

Разучивайте с ним стихи, скороговорки и сочиняйте сказки. Просите повторять наизусть услышанный текст и пересказывать его своими словами. Вспомните коллективные игры типа “Барыня прислала сто рублей”, “Я садовником родился...” - они развивают произвольность действий, сосредоточенность, обогащают речевой запас детей.

Очень полезно запоминать различные предметы, их количество и взаиморасположение, обращайтесь внимание ребенка на детали пейзажа и окружающей обстановки. Не забывайте почаще просить его сравнивать различные предметы и явления - что в них общего и чем они отличаются.

Предложите ребенку запомнить последовательность цифр (например, номера телефонов). Хорошо стимулируют развитие концентрации внимания игры-лабиринты, в которых нужно “проследить” дорожку персонажа, а также задание на сравнение двух почти одинаковых рисунков.

Не пренебрегайте занятиями, развивающими и укрепляющими мелкие движения рук: лепка, рисование, аппликации, игры с конструкторами типа ЛЕГО - все это создает предпосылки для формирования хорошего почерка и способствует развитию мышления ребенка. Используйте подручные средства - можно отделить горох от кукурузы или бобов, рассортировать пуговицы, разложить спички.

И, как бы ни продвигались объективные успехи вашего ребенка, старайтесь создавать здоровый настрой перед школой, при котором он бы стремился к знаниям, не боялся плохих отметок и был уверен в том, что, отличник или двоечник, он все равно для вас самый любимый!



# **Пять компонентов готовности к школе**

## **Каковы же компоненты готовности ребенка к школе?**

### **Первый компонент - мотивационная готовность.**

Включает в себя стремление ребенка идти в школу, его интерес к школе, желание познавать новое. Чтобы определить, насколько развита она у дошкольника, можно задать ребенку несколько вопросов типа: “Хочешь ли ты идти в школу? Что в школе самое важное? Что самое интересное? Если бы ты не ходил в детский сад, чем бы ты занимался дома?” Ответы на эти вопросы помогут понять характер его представлений о школе, наличие интереса к ней, интереса к познанию нового. Кроме того, можно предложить тест-игру для выявления его основных стремлений, предпочитаемых видов деятельности. Взрослый бросает ребенку мяч, проговаривая начало предложения, малыш должен бросить мяч обратно, завершив предложение по своему усмотрению. Начала предложений следующие:

1. Я стараюсь... 2. Я думаю о том, чтобы... 3. Я был(а) бы рад(а).. 4. Я надеюсь, что... 5. Я уверен, что.. 6. Я мечтаю... 7. Я хочу...

Если в результате анализа теста обнаружилось, что перед поступлением в школу ребенок имеет о ней весьма приблизительные представления, что у него нет интереса к ней, стоит серьезно подумать о формировании у него мотивационной готовности.

### **Второй компонент - волевая готовность.**

У ребенка должен быть сформирован комплекс волевых качеств, без наличия которых он не сможет длительное время выполнять задания учителя, не отвлекаться на уроке, доводить дело до конца. Обратите внимание, может ли малыш сосредоточенно заниматься каким-либо делом (рисовать, лепить, мастерить и т. д.).

Предлагаемые задания и упражнения будут способствовать развитию и совершенствованию у ребенка всех звеньев системы произвольной саморегуляции. Наиболее эффективно в этом смысле конструирование.

Начать лучше с обучения работе по образцу. В нашем примере это будет реальный образец уже построенного дома, который ребенок должен

воспроизвести из деталей. Их должно быть больше, чем нужно для конструирования с тем, чтобы малыш научился производить правильный выбор блоков, соотнося их по форме, размеру и цвету.

Предложите ребенку внимательно рассмотреть, изучить тот дом, который ему надлежит собрать самостоятельно. Наблюдайте за характером и последовательностью строительства, при этом обратите внимание на следующие моменты:

1. Ребенок должен строить дом в строгом соответствии с предложенным образцом - это означает, что он должен удерживать заданную вами цель.
2. Для этого ему необходимо соблюдать определенную последовательность сборки, то есть иметь четкую программу исполнительских действий (алгоритм).
3. Осуществление программы возможно лишь в том случае, если маленький строитель сумел правильно выделить условия деятельности: размер, форму и цвет блоков конструкции.
4. Но и это еще не залог правильной сборки. В процессе работы он должен корректировать свои действия, то есть постоянно сверять полученные результаты с эталоном.
5. По окончании сборки попросите ребенка проверить насколько точно его конструкция соответствует образцу. Если вы заметили, что малыш допускал ошибки на каком-либо этапе сборки, проанализируйте вместе с ним их причины. Попросите ребенка внести необходимые исправления.

Одним из распространенных упражнений по развитию произвольности, максимально приближенных к условиям учебной деятельности, является **“Графический диктант”**:

- ♦ ребенку дается образец геометрического узора, выполненный на бумаге в клетку (на отдельной карточке) или на расчерченной доске: он должен воспроизвести предложенный образец и самостоятельно продолжить точно такой же рисунок.
- ♦ аналогичная работа предлагается для выполнения на слух, когда взрослый диктует последовательность действий с указанием числа клеточек и их направления (вправо-влево, вверх-вниз).

## Третий компонент

Ребенок, поступая в первый класс, как правило, приходит в незнакомый коллектив. Ему придется наряду с освоением новой для него роли ученика определиться в системе взаимоотношений детей класса, найти свое место в нем. Здесь зачастую скрываются подводные камни, мешающие первокласснику быстро адаптироваться к школе.

Качества, от которых зависит умение семилетнего человека вступать во взаимоотношения со сверстниками, относятся к следующему компоненту: **социально-психологической готовности к школе.**

На развитие этого компонента направлены следующие упражнения: “Невидимая скульптура”, “Найди свое место”, “Ива на ветру”.

### *Игра «Невидимая скульптура»*

Класс делится на группы из трех человек. В каждой группе один игрок - художник, другой - модель, третий - глина. Художник и глина - закрывают глаза. Так как им предстоит держать глаза закрытыми не менее трех минут, то удобнее использовать повязки. Модель принимает определенную позу и сообщает о своей готовности. За работу принимается художник. Он вежливо ощупывает модель, чтобы определить ее позу, а затем превращает глину в произведение искусства, воспроизводя при этом модель. Труд окончен, дети открывают глаза и предстают перед судом зрителей, оценивающих степень сходства скульптуры и образца.

### *Игра «Найди свое место»*

Поиск своего места в группе сверстников - едва ли не самое важное для школьника занятие. Мы предлагаем игровой, шуточный тренинг такого поиска, из которого учитель может (при желании) вывести патетическую мораль: всем есть место в этом классе, каждый может его найти, но никто не в состоянии это сделать без помощи других детей.

В начале игры надо как следует «перемешаться». Дети свободно передвигаются по небольшому пространству (пятак), очерченному ведущим. Каждый старается поприветствовать как можно большее количество ребят. Знак приветствия можно выбрать любой - легкое похлопывание, поглаживание по голове, прикосновение друг к другу ладонями правой руки.... Для дальнейшей игры важно, чтобы знак приветствия был тактильным.

По сигналу ведущего все останавливаются и закрывают глаза.

- ♦ Задача первая и самая простая: с закрытыми глазами, не произнося ни единого звука, выстроиться в шеренгу по росту. Ведущий может с помощью секундомера измерить время первого построения, а через несколько недель, повторив эту игру, показать детям, что их сплоченность и доверие друг к другу возросли: сейчас они смогли быстрее найти свое место в общем ряду.

Задача более сложная, но тоже решаемая с закрытыми глазами:

- ♦ выстроиться в алфавитном порядке (по первой букве имени или фамилии). Ясно, что в эту игру могут играть лишь дети, уже изучившие алфавит. И, наконец, задача, требующая “высшего пилотажа”: выстроиться по порядку дней рождения, начиная с января и кончая декабрем.

### *Игра «Ива на ветру»*

Вообразите теплую летнюю ночь. Стрекохот сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветви ивы. Представив все это, вы можете играть. Разделите класс на группы из 7-8 человек. Группа становится в тесный кружок, плечом к плечу, а в центре круга один ребенок - ива.

Остальные - в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие; руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Легкие движения рук вперед изображают ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. У ребенка-ивы ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, но совершенно расслабленным, ива отдает себя на волю ветра, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Те, кто стоит по кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Конечно, игроков надо предупредить о технике безопасности: по крайней мере четыре человека должны поддерживать иву, а остальные постоянно помнить, что легкий ветерок - это не ураган, то есть, что мягкие толчки не могут переходить в сильные. Ветерки, раскачивая иву, поют ей колыбельную: что-то вроде ууу-ууу-ууу на какой-нибудь нежный мотив.

Каждый из ребят по очереди становится иной, раскачивающейся от ласковых прикосновений одних ветерков и заботливо поддерживаемой другими. Эта игра основана на доверии и создает атмосферу доброжелательности. Учитель в паузах (когда дети меняются ролями) подчеркивает, что у ивы есть возможность показать другим детям, насколько она им доверяет, а те, кто изображает ветерки, могут показать, что они заслуживают доверия.

## Четвертый компонент - умственная ГОТОВНОСТЬ.

Очень важна для успешного обучения в школе. Она включает развитость восприятия, наблюдательности, памяти, мышления, сформированность представления о пространстве и времени, о животном и растительном мире, об общественных явлениях.

Побеседуйте с ребенком, чтобы выявить, знает ли он, что такое “слева”, “справа”, “вверху”, “внизу”, “между”, разбирается ли в отличии “вчера” от “сегодня” и “завтра”. Также с помощью беседы выясните, что знает дошкольник о явлениях природы, о жизни нашего общества, дайте ему предмет, имеющий сложное строение, понаблюдайте, может ли он внимательно его рассматривать, выделять отдельные детали, и словесно описывать их. Этим вы определите особенности восприятия ребенка. Для выяснения того, насколько развита память, прочитайте ему 10 слов (например: мышь, снег, мяч, шум, слон, сын, весна, кот, стол, рак), затем попросите его повторить прочитанное. Прочитайте слова всего 4 раза и каждый раз требуйте повторения. Если в результате оказались выученными 8-9 слов, а количество повторяемых слов постоянно увеличивалось, то можно считать, что память ребенка не внушает опасений. Проследите, умеет ли он делать выводы, умозаключения. Нарисуйте план комнаты, спрячьте игрушку и попросите малыша найти ее, указан место на плане. Если он справляется с такими заданиями, значит его мышление соответствует норме.

Неоценимую помощь в развитии логического мышления окажут такие упражнения:

- ♦ **“Четвертый лишний”**: задание предполагает исключение одного предмета, не имеющего некоторого признака, общего для остальных трех (для этого упражнения удобно использовать карточное лото);
- ♦ Придумывание пропущенных частей рассказа (начало события, середина или конец). Составление рассказов имеет чрезвычайно важное значение и для развития речи ребенка, обогащения его словарного запаса, стимулирует воображение и фантазию.
- ♦ На это же направлена игра **«Говори наоборот»**, в которой взрослый произносит какое-либо слово и просит ребенка тоже назвать слово, но только с обратным смыслом, например: толстый - тонкий, большой - маленький. Можно предложить детям следующие пары слов: большой - маленький, черный - белый, горячий - холодный, пустой - полный, легкий - тяжелый, чистый - грязный, огонь - вода, трус - храбрец;

- ♦ Всевозможные головоломки, различные виды заданий с палочками или спичками (выложить фигуру из определенного числа спичек, перенести одну из них, с тем чтобы получить другое изображение).

На тренировку *внимания и памяти* направлены игры «**Это мой нос**» и «**Мы – детективы**».

### *Игра «Это мой нос»*

Класс делится на группы из трех человек. Дети договариваются между собой, кто будет судьей. Задача судьи - на листе бумаги поставить игрокам плюсы за каждый правильный ход, а потом подсчитать, сколько плюсов получила пара игроков. Как только кто-то из игроков сделает ошибку, он становится судьей, а бывший судья занимает его место. Тогда подсчет правильных ходов начинается сначала.

**Правила игры таковы.** Первый игрок указывает на любую часть своего тела (берет себя за ухо), но называет ее неверно (“Это мой нос”). Второй игрок должен правильно назвать указанную часть тела, но в то же время показать на себе что-то другое, например, может взять себя за локоть и сказать: “Это мое ухо”. Тогда первый игрок, хлопнув себя по пятке, утверждает: “Это мой локоть”. На что его партнер, указывая себе на горло, сообщает; “Это моя пятка”... Выигрывает группа, набравшая плюсов больше других.

После того, как дети начнут координировать свои слова и жесты, стоит ввести дополнительные правила, усложняющие этот тренинг внимания, например, запрет на повторение. Если какая-то часть тела уже была названа или показана, больше к ней возвращаться нельзя. Стоит также ввести цейтнот: игрок должен ответить партнеру раньше, чем судья сосчитает до семи (до пяти).

### *Игра «Мы – детективы»*

Внимание к мелким деталям и способность запоминать большое число деталей - необходимое качество любого детектива. Для тренировки этих качеств группа разбивается на пары.

Два партнера становятся лицом друг к другу и в течение минуты пристально изучают один другого. После этого они по сигналу ведущего поворачиваются друг к другу спинами и меняют какие-то три детали своего внешнего вида, так, можно расстегнуть верхнюю пуговку рубашки, заправить свитер в брюки, снять значок... По сигналу ведущего партнеры поворачиваются лицом друг к другу и снова пристально изучают напарника. Затем каждый должен

назвать три изменения его внешности.

**Умение учиться - пятый компонент** психологической готовности к школьному обучению. Он включает умения слушать и слышать взрослого, подчиняться его указаниям, планировать свою деятельность, контролировать и оценивать ее.

На развитие *слухового восприятия* направлены следующие задания:

- ♦ угадать откуда идет звук;
- ♦ угадать предмет по звуку;
- ♦ сравнить, как воспринимается одно и то же слово, произнесенное с различной силой и высотой, и назвать как можно больше звуков, идущих из определенных источников (из коридора, с улицы, внутри себя);
- ♦ угадать, чей это голос, чьи шаги;
- ♦ составить рассказ по звукам, которые производит ведущий;
- ♦ назвать как можно больше “звукоизобразительных” слов.

Ребенок умеет планировать и оценивать свою деятельность, если в любой ситуации может ответить на вопросы: *“Что ты будешь делать?”*, *“Как ты это будешь делать?”*, *“Какие предметы тебе понадобятся?”*, *“Как ты сделал - хорошо или плохо?”*, *“Что хорошо у тебя получилось, а что не очень?”*

Итак, как видим, психологическая готовность к школьному обучению не может оцениваться лишь по тому, умеет ли малыш читать и писать. Существуют простые и доступные способы определения психологической готовности к школе, которыми могут воспользоваться взрослые, чтобы своевременно и правильно подготовить ребенка к обучению.

**А еще читайте книги:**

1. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М.: НПО «Образование», 1996.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. Проблемы психологической адаптации (знаете ли вы своего ученика?) – М.: Издательский центр «Академия», 1996.
3. Психическое развитие младших школьников.- М.: Педагогика, 1990.
4. Самоукина В. Н. Игры в школе и дома.- М.: 1993.
5. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль, 1996.
6. Субботина Л. Ю. Развитие воображения у детей.- Ярославль, 1996.

## **Развитие произвольности**



Одним из основных показателей готовности ребенка к школе является развитие у него произвольности, что обеспечивает полноценное функционирование всех психических функций и поведения в целом.

**Дети с недостаточно сформированной произвольностью** хуже включаются в процессе обучения, и даже при нормальном уровне интеллектуального развития такие школьники могут попасть в группу неуспевающих. Поэтому развитию произвольности целесообразно уделять особое внимание.

**Развитие произвольности** - многокомпонентный процесс, требующий обязательного формирования целостной системы осознанной саморегуляции.

Наиболее эффективной деятельностью по развитию произвольности служит продуктивная деятельность, в первую очередь - **конструирование**.

Первым этапом формирования произвольности является обучение работе по образцу. Приступая к работе, нужно сначала попросить ребенка внимательно рассмотреть, изучить дом, который ему надлежит собрать из кубиков самостоятельно. После этого взрослый просит ребенка приступить к строительству и наблюдает за характером и последовательностью этой работы.

Если ребенок допускает ошибки при сборке, то с ним нужно проанализировать причины, которые привели к ошибкам конструирования и после этого попросить ребенка внести необходимые коррективы.

**Конструирование по наглядному образцу** - первый этап формирования произвольности. Дальнейшее совершенствование произвольной саморегуляции осуществляется путем целенаправленного усложнения условий деятельности. На следующем этапе ребенку предлагается аналогичная работа, в которой образцом будет служить не реальная постройка, а рисунок дома. При этом возможны два варианта изображения:

- ♦ полное, когда на схематическом рисунке представлены все образующие постройку детали;
- ♦ контурное - без детализации.

Последующее усложнение предполагает **конструирование по словесному описанию, а затем и по собственному замыслу**. В последнем случае ребенок перед началом работы должен подробно описать особенности задуманной постройки.

Одним из распространенных упражнений по развитию произвольности, максимально приближенных к условию учебной деятельности, служит **“Графический диктант”**, который предполагает два условия выполнения задания:

1) ребенку предлагается образец геометрического узора, выполненный на бумаге в клетку; ребенка просят воспроизвести предложенный образец и самостоятельно продолжить точно такой же рисунок

2) аналогичная работа предлагается для выполнения на слух, когда взрослый диктует последовательность действий с указанием числа клеточек и их направления (вправо влево, вверх - вниз)

При недостаточном запасе знаний очень важно стимулировать интерес ребенка к окружающему, фиксировать его внимание на том, что он видит на прогулке, во время экскурсий. Надо приучать его рассказывать о своих представлениях, такие рассказы необходимо заинтересованно выслушивать, даже если они односложны и сбивчивы. Полезно задавать дополнительные вопросы, стараться получать более подробный и развернутый рассказ. Родителям мы советуем почаще читать ребенку детские книги, водить в кино, обсуждать с ним прочитанное и увиденное.

При несформированности положительного отношения к школе необходимо уделить ребенку как можно больше внимания. Общение с ним должно строиться не в школьной, а в дошкольной форме. Оно должно быть непосредственным, эмоциональным. От такого ученика нельзя строго требовать соблюдения правил школьной жизни, нельзя ругать и наказывать его за их нарушения. Это может привести к проявлению стойкого отрицательного отношения к школе, учителю, учению. Необходимо дождаться пока ребенок сам, наблюдал за другими детьми, придет к правильному осознанию своего положения и вытекающих из него требований к поведению.

Для повышения уровня развития мышления и речи очень большое значение имеет участие ребенка в коллективных играх во внеурочное время. Нужно чаще поручать ему выполнение ролей, требующих принятия каких-либо решений, активного речевого общения с другими детьми.

Не надо стараться “натренировать” ребенка на выполнение в понимании заданий типа тех, которые приведены в методиках. Это даст лишь видимость успеха, а при столкновении с любым новым для него заданием он окажется также бесполезным, как раньше.

При “низком” уровне развития мышления и речи необходимо с самого

начала обучения дополнительные индивидуальные задания, направленные на более полное усвоение учебной программы. В дальнейшем ликвидировать образовавшиеся пробелы будет труднее. Полезно увеличить объем пропедевтических знаний (особенно по математике). При этом не нужно торопиться с выработкой навыков: работать над пониманием материала, а не над скоростью, точностью и безошибочностью ответов на вопросы или выполнения каких-либо действий.

**Недостаточный уровень развития образных представлений** - одна из частых причин трудностей в учебе не только 6-7 летних детей, но и значительно позже (вплоть до старших классов). Вместе с тем, период их наиболее интенсивного формирования приходится на дошкольный и начало младшего школьного возраста.

Поэтому, если у ребенка, поступающего в школу, имеются недостатки в этой области, то их надо постараться как можно скорее компенсировать.

Для развития образных представлений чрезвычайно большое значение имеет изобразительная и конструктивная деятельность. Нужно во внеурочное время стимулировать занятия рисованием, лепкой, аппликацией, конструированием из строительного материала и различных конструкций. Полезно давать аналогичные домашние задания: нарисовать картинку, собрать простую модель для конструктора и т.п. В подборе заданий можно опираться на “Программу воспитания в детском саду”.

Очень важно привить ребенку веру в свои силы, не допустить возникновения заниженной самооценки. Для этого надо почаще хвалить его, не в коем случае не ругать за допущенные ошибки, а только показывать как их исправить, чтобы улучшить результат.

При недостаточном уровне развития мелких движений полезны те же виды деятельности, что и для развития образных представлений (изобразительная, конструктивная). Можно нанизывать бусы, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, крючки (эти действия охотно совершаются детьми в процессе игры с куклой: ее раздеванием перед “укладыванием спать”, одеванием для “прогулки” и т.п.)

Для развития крупных движений важно добиваться повышения двигательной активности. Не нужно привлекать ребенка к участию в спортивных соревнованиях - неудачи могут окончательно отпугнуть его от физкультуры. В этом случае гораздо полезнее занятия не содержащие соревновательных элементов: физкультурная зарядка, шуточные игры типа “Каравай”, “Баба сеяла горох” и т.п. Родителям следует почаще играть с ребенком в мяч, вместе кататься

на лыжах и т.п. Очень полезны занятия плаванием.

## Развитие памяти

Специалисты различают кратковременную и долговременную память, а также виды памяти в зависимости от характера запоминания материала: моторную, зрительную, вербальную и логическую. Однако выделить их в чистом виде довольно сложно и возможно только в искусственных условиях, т.к. в реальной деятельности, в том числе и в учебной, они выступают в единстве или в определенных сочетаниях, например: для развития зрительно-моторной и зрительной памяти необходимо организовать работу ребенка по образцу, которую следует осуществлять по следующим этапам: сначала ребенок работает с постоянной зрительной опорой на образец, затем время рассматривания образца постепенно сокращается по 15-20 секунд, в зависимости от сложности предлагаемой работы, но так, чтобы ребенок успел рассмотреть и запечатлеть образец. Эти виды упражнений целесообразно проводить на таких видах деятельности: рисование, лепка, списывание с доски, работа с конструктором, рисование узоров по клеточкам. Кроме того, дети всегда с удовольствием выполняют задания следующего типа: им предъявляется на определенное время какая-либо сюжетная картинка, содержание которой они должны детально изучить и потом воспроизвести по памяти. Затем предъявляется похожая картинка, в которой не достаёт каких-либо деталей или напротив, появляются лишние изображения. Эти отличия и должны уловить дети.

Для *развития вербально-моторной памяти* целесообразно использовать упражнения, приведенные выше для зрительно-моторной памяти, с применением вместо наглядного образца словесного описания или инструкции предлагаемой деятельности. Например, Вы просите ребенка выполнить с помощью конструктора предложенное задание без обращения к образцу, а по памяти: воспроизвести какой-либо рисунок по словесному описанию и т.д.

Для *развития логической памяти* рекомендуется использовать следующие задания и упражнения:

Вы читаете ребенку набор слов (10-15), которые можно разбить на группы по различным признакам (посуда, одежда, животные и т.д.), а затем попросить назвать слова, которые он запомнил.

Характер воспроизведения будет свидетельствовать о том, насколько сформированы у ребенка механизмы обобщения, являющиеся базой для развития логической памяти.

Усложняя задание, можно предложить детям для запоминания какой-либо рассказ с четко выделенными смысловыми блоками.

Как уже отмечалось выше, для детей 6-7 лет более естественно запоминание такого материала, который включен в игровую деятельность. Поэтому, работая с предложенными выше заданиями, желательно использовать игровые приемы, например включая сюжетные игры про разведчиков, космонавтов, бизнесменов и др.

## Развитие мышления

К моменту поступления в школу у ребенка 6-7 лет уже должно быть сформировано **наглядно-действенное мышление**, которое является необходимым базисным образованием для развития мышления **наглядно-образного**, составляющего основу успешного обучения в начальной школе. Кроме того, у детей этого возраста должны существовать элементы **логического мышления**. Таким образом, на этом возрастном этапе у ребенка развиваются разные виды мышления, способствующие успешному овладению учебной программой.

Для развития **наглядно-действенного мышления** самым эффективным способом является предметно-орудийная деятельность, которая наиболее полно воплощается в деятельности конструирования.

Развитию **наглядно-образного мышления** способствуют следующие виды заданий: вышеописанная работа с конструкторами, но уже не по наглядному образцу, а по словесной инструкции, а также по собственному замыслу ребенка, когда он прежде должен придумать объект конструирования, а затем самостоятельно его реализовать.

Развитие этого же вида мышления достигается с помощью включения детей в разнообразные сюжетно-ролевые и режиссерские игры, в которых ребенок сам придумывает сюжет и самостоятельно воплощает его.

Неоценимую помощь в развитии **логического мышления** окажут такие упражнения:

- ♦ «Четвертый лишний»: задание предполагает исключение одного предмета, не имеющего некоторого признака, общего для остальных трех.
- ♦ Придумывание недостающих частей рассказа, когда одна из них пропущена

(начало события, середина или конец). Наряду с развитием *логического мышления* составление рассказов имеет чрезвычайно важное значение и для развития речи ребенка, обогащение его словарного запаса, стимулирует воображение и фантазию.

- ♦ Упражнения со спичками или палочками (выложить фигуру из определенного числа спичек, перенести одну из них с тем, чтобы получилось другое изображение: соединить несколько точек одной линией, не отрывая руки) помогают также развитию пространственного мышления.

## **Развитие моторики и координации движений**

Как показывает практика, дети 6-7 лет, приходящие в школу, к сожалению, имеют крайне низкий уровень **развития моторных навыков**, что очень ярко проявляется в неумении начертить прямую линию, написать печатную букву по образцу, вырезать из бумаги и аккуратно вклеить, рисовать. Нередко оказывается, что у детей этого возраста не сформирована координация и точность движений, многие дети не владеют своим телом.

Многочисленные психологические исследования показывают, что существует прямая зависимость между развитием этих навыков и уровнем общего психического и интеллектуального развития ребенка.

В качестве упражнений на *развитие моторики* можно предложить следующие задания:

- ♦ нарисовать простой узор;
- ♦ поиграть в игру “трудные виражи”. Игра начинается с того, что Вы рисуете дорожки разной формы, в одном конце которых - машина, а в другом - дом. Потом говорите ребенку: «Ты - водитель и тебе надо провести свою машину к дому. Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Поэтому будь внимательным и осторожным». Ребенок должен карандашом, не отрывая руки, “проехать” по изгибам дорожек.

Для *развития тонкой моторики* существует множество разнообразных упражнений и игр. Это прежде всего работа с конструкторами, рисование, лепка, выкладывание мозаик, аппликация, вырезывание.

С целью развития общей координации и точности движений можно

предложить детям следующие игры и соревнования:

- ♦ Игра «*Съедобное-несъедобное*», а также любые игры и упражнения с мячом;
- ♦ Игра «*Зеркало*»: ребенку предлагается быть зеркалом и повторять все движения взрослого (как отдельные движения, так и их последовательность); роль ведущего может быть передана ребенку, который сам придумывает движения;
- ♦ Игра «*Тир*»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами и др.). Это упражнение способствует развитию не только координации движений и их точности, но и глазомера.

## **Развитие фонематического слуха**

Развитый фонематический слух является необходимой предпосылкой для успешного овладения ребенком чтением, письмом и в целом служит непременным условием обучения грамоте. Поэтому ранняя диагностика сформированности фонематического слуха является необходимой для своевременного устранения возможных его дефектов.

Как правило, эту функцию диагностики выполняет логопед. Поэтому при выявлении каких-либо нарушений фонематического слуха у ребенка вся последующая коррекционная работа должна проводиться в тесном сотрудничестве со специалистами этого профиля.

## **Консультация для родителей:**

# **«Охрана нервной системы ребенка поступающего в школу»**

Учиться в школе совсем не так легко, как думают взрослые. И все-таки, самая большая нагрузка ложится на нервно-психическую сферу ребенка, на его «нервы», и поэтому уже с первых дней учебы многие родители замечают, как меняется поведение и самочувствие их детей. Некоторые малыши становятся беспокойными или, наоборот, вялыми, сонливыми, плаксивыми. Все это пока объяснимо – ведь происходит приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания. Через 1-2 месяца у большинства самочувствие улучшается. Ребята становятся более спокойными и дисциплинированными.

Но не всегда бывает так благополучно. Чтобы вовремя предупредить ухудшение психического здоровья ребенка, во-первых, необходимо твердо понять, что любое неблагополучие в развитии ребенка, его здоровье и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности. Такие дети, как правило, очень раздражительны, плаксивы, неуверенны в себе, тревожны. И ваши «нервы», ваша несдержанность, раздражение только ухудшают положение.

## **Поэтому прислушайтесь к следующим советам:**

- прежде всего проанализируйте свое поведение и отношение к малышу;
- постарайтесь создать дома ему теплую спокойную обстановку – посмотрите, достаточно ли ребенок отдыхает, не слишком ли много у него обязанностей;
- усиленные ли требования вы предъявляете к нему, не очень ли часто малыш страдает из-за вашего неумеренного честолюбия.

Ваш ребенок плохо спит, долго не может заснуть, часто просыпается, вскрикивает. Это тоже проявление невротического расстройства. Это должно тревожить родителей, ведь не секрет, что для здоровья необходим полноценный сон.

## **Опять придется подумать – в чем причина:**

- может, он спит в одной комнате с вами, а вы поздно ложитесь и нарушаете его сон;



- может быть малыш поздно засиделся. Да еще перед сном играл в шумную игру и поэтому перевозбудился;
- может быть, вы с ним допоздна сидели за уроками, и он очень устал;
- а может быть смотрел с вами (или в щелочку из-за двери) очередной «фильм ужасов»;
- может быть, вы решили перед сном выяснить с ним какие-нибудь неприятные проблемы, или «забыли» простить его за какой-нибудь утренний или дневной «проступок».

Как видите, причин для плохого сна очень много. Но что же делать?

Во-первых, никогда не превращайте сон в наказание. Как часто слышишь: «Ах, ты не хочешь... (следует перечисление), за это немедленно ляжешь спать». И у ребенка закрепляется связь: сделал проступок – иди спать. Значит, спать – это наказание.

### **Поэтому запомните следующие правила:**

- выясните все проблемы до того, как наступит время ребенку идти спать;
- постарайтесь простить его за какие-то проступки;
- не забудьте приласкать его, посидеть у кровати, рассказать хорошую сказку, поцеловать и пожелать спокойной ночи;
- 1-1,5 часа до сна вместо шумной игры или сидения у телевизора спокойно погуляйте с ребенком;
- если малыш все-таки перевозбужден, дайте ему настой успокаивающих трав. Выпейте вместе с ним, это будет похоже на игру, и вот увидите – малыш спокойно заснет.