



Консультация для родителей

## **Первый раз в первый класс. Как начать учебу в школе без стрессов?**

Подготовила воспитатель  
Юлдашева Зульфия Хуббитдиновна.

Подготовка к поступлению в школу один из самых серьезных моментов в жизни ребенка. Мыслите позитивно. Начало школьной жизни — не только начало нового сложного этапа в жизни ребенка, но и повод для радости и приятных хлопот.

Расскажите малышу про школу. Вспомните интересные и смешные случаи из своей собственной жизни, опыта близких родственников или знакомых детей постарше.

«Худшее, что могут сделать родители, это делиться своими страхами и опасениями с ребенком. Родители должны высказываться о школе только в позитивном ключе, чтобы не напугать ребенка, не повышать его тревожность. Родитель — гарант безопасности для ребенка. Поэтому он не должен ничего бояться, в том числе и школы», — объясняет сотрудник психотерапевтической группы Клиники института питания РАМН Юлия Моргунова.

Отправляйтесь за «школьным приданым» вместе с малышом. Это позволит ему почувствовать важность грядущего мероприятия и значимости своей роли в нем. Позвольте ему самому выбрать расцветку ранца, тетрадки, обложки для книг. Подберите красивый яркий пенал и ручки. Дома соберите и разберите с будущим первоклашкой портфель, позвольте ему «испортить» одну тетрадку, пробуя писать в ней знакомые буквы. Примерьте школьный костюм и обувь.

Заранее проверьте, умеет ли ваш малыш самостоятельно обуваться и одеваться, причесываться, пользоваться умывальником и общим туалетом в новом месте. Сможет ли он сам собрать после урока свой портфель и ничего не забыть? Лучше подтянуть проблемные места заранее.

Составьте ему мини-расписание дел на день, режим-распорядок дня. Это самый эффективный способ сделать переход от каникул к учебе максимально безболезненным.

Поощряйте у малыша желание узнавать что-то новое самостоятельно, обобщать информацию, делать выводы. За несколько месяцев до школы начните побольше читать вместе с ребенком вместе, пересказывать содержание прочитанного, придумывать альтернативные версии сюжета, описывать личности персонажей.

Уделяйте побольше времени занятиям, которые требуют усидчивости — рисованию, лепке, конструкторам, шитью и вязанию. Учите малыша доделывать свою работу до конца. Это очень пригодится в школе.

Дети, которые не ходили в детский сад, не всегда приучены вставать рано. Начните приучать будущего первоклассника к режиму заранее. Постепенно сдвигайте время подъема и отхода ко сну, исключив за час-полтора до него подвижные игры и просмотр телевизора. Причем, пока ребенок не приспособится, такой режим стоит соблюдать даже в выходные и праздники.

Не всегда бывшие детсадовцы идут в школу вместе. Возможно, в классе ребенок окажется в совсем новой компании. Постарайтесь заранее познакомиться с семьями одноклассников. Особенно тех, что живут по соседству. Пара совместных прогулок или пикников позволят малышам познакомиться, и они уже не будут чувствовать себя в одиночестве в школе.

«Если лето у ребенка прошло бурно, было много общения, друзей, он легче пойдет в школу, так как не будет бояться новых знакомств, и умеет уже это делать», — рассказывает Моргунова.

Заранее погуляйте с ребенком по школе и вокруг нее. Покажите малышу, как найти его класс, туалет, столовую. Выясните, куда ведут лестницы, и как работает гардероб. Договоритесь, где и во сколько вы будете встречать малыша. Если будущий школьник хорошо изучит «школьную топографию», первые учебные дни пройдут для него гораздо комфортнее.

Познакомьте малыша и его первого учителя заранее. Дайте возможность ребенку привыкнуть к педагогу, поговорить с ним, задать традиционные «почему». Тогда первого сентября в школе первоклашка увидит знакомое лицо и ему будет проще адаптироваться к требованиям учителя.

Не предъявляйте к малышу слишком завышенные требования. Если первые оценки далеко не пятерки, не надо показывать школьнику, как вы в нем разочаровались. Ребенку и самому сейчас нелегко, и ему требуются не упреки, а помощь и поддержка родителей.

Не ждите, что ребенок каждый день будет ходить в школу и возвращаться домой с улыбкой на лице. Будьте готовы к соплям, слезам, капризам. Ваша родительская любовь будет лучшей помощью.

Побольше проводите времени с малышом — ведь освоение таких новых навыков, как чтение и письмо — такая же тренировка, как катание на велосипеде или роликах. Понаблюдайте за ребенком: возможно, причина школьных неудач не в способностях малыша, а в стиле преподавания.

#### **Литература**

Нефедова Е.А., Узорова О.В. Готовимся к школе. Москва, 1999.

По материалам сайта [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)