

*Школьная газета
для родителей
«Советы психолога»*

Выпуск №1

Тема выпуска:

«Скоро в школу»



«Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но чтобы они путем правильного воспитания сделались хорошими – это в нашей власти»

Плутарх



Здравствуйтесь, уважаемые родители! У вас Событие – в скором будущем Ваш ребенок впервые переступит порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идет уже второй, третий или пятый ребенок. Это естественно, поскольку каждый маленький человек - неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогами – так организовать обучение, чтобы ребенок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился. С первого школьного дня главным занятием в жизни ребенка на долгие годы становится учеба. Требования на данный момент к младшим школьникам довольно велики, и с каждым днем планку поднимают все выше и выше. Наряду с повысившимися требованиями к выдержке и дисциплине ребенка важно также развитие уже имеющихся знаний, прилежания и желания учиться. Правила, существующие в современных школах таковы, что их может выполнить любой нормальный ребенок. Для развития личности ребенка очень важно, чтобы он продолжал выполнять какие-то поручения по дому. Аргументы родителей, освобождающих его от выполнения домашних дел, потому что малыш перегружен в школе, несостоятельны. При всей необходимости привыкания детей к новой жизненной ситуации нельзя освобождать их от обязанностей по дому. Отказ от поручения ребенку выполнения этих обязанностей может не только усилить уже существующие у него проблемы привыкания к школе, но и создать новые! Если, например, ребенок дома не привык соблюдать порядок и дисциплину, то ему будет гораздо труднее привыкать к этому в школе. Большое значение для сохранения той радости, которая бывает у детей, когда они только начинают свою учебу, имеет атмосфера, царящая в семье. Хорошие отношения между всеми членами семьи положительно влияют на сохранение желания учиться у детей. Наряду со всеми другими стимулами для них очень важна радость матери, отца или похвала учительницы по поводу того, что он правильно выполнил то или иное задание. Почаще говорите своему ребенку, что вы его любите, это дает ему силы и желание стремиться и добиваться хороших результатов в учебе.

Для ребенка школа – это непрерывная череда перемен. Из детского сада они переходят в начальную школу, затем – в среднюю и старшую. Каждый год ребенку приходится после вольной летней жизни заново привыкать к школьной дисциплине. Каждый день он переходит из кабинета в кабинет и от предмета к предмету. Подобные перемены приводят у некоторых детей к проблемам с поведением или мешают нормально учиться. Вот как можно помочь ребенку приспособиться к этим изменениям.



1. Говорите о школе только хорошее.

Обсуждайте с ребенком все то приятное и интересное, что происходит в школе. Рассказывайте ему о том, как интересно было учиться вам самим.

2. Начните говорить о школе как можно раньше.

Установите ожидание, согласно которому ваш ребенок получит хорошее образование. Говорите о перспективе пойти в школу (или вернуться к занятиям после каникул) как о чем-то увлекательном и приятном.

3. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок обязательно подвергнется какому-либо стрессу,

связанному со школой, контрольными, друзьями или учителями. С пониманием отнеситесь к тому, что ребенок расскажет вам о своем разочаровании.

Если стресс, связанный со школой, очень силен или принимает хронический характер, обязательно обратитесь за помощью к профессионалам.

4. Прислушивайтесь к тому, что ребенок рассказывает о школе. Иногда ребенку просто нужно поговорить о том, что происходит в его жизни. Будьте внимательны к ребенку, проявите сочувствие, окажите поддержку. Постарайтесь не сердиться и не осуждать ребенка, что бы он не рассказывал.

5. Посещайте школу, где учится ваш ребенок. Разузнайте все о распорядке школьного дня, о директоре и завуче и, естественно, об учителях, которые учат вашего ребенка. Обязательно поддерживайте переписку с учителями, посещайте родительские собрания.

6. Хвалите ребенка за его достижения, а особенно – за попытки вести себя лучше и принимать верные решения. Отличный момент для того, чтоб отметить эти успехи, - семейный совет.

7. Безусловно, принимать ребенка.

8. Активно слушать его переживания и потребности.

9. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

10. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

11. Помогать, когда просит.

12. Поддерживать успехи.

13. Делиться своими чувствами (значит доверять).

14. Конструктивно разрешать конфликты.

15. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты Я по тебе соскучилась. Ты, конечно, справишься. Ты мой хороший.

16. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

17. Уделять больше времени тому, чтобы хвалить и поощрять детей за хорошее и не сосредотачиваться исключительно на плохом.



Как облегчить ребенку школьную жизнь?

Одна из главных задач воспитания - подготовить детей к тому, что ждет их за пределами уютного мира семьи и дома. К сожалению, дети очень часто терпят неудачу, поскольку их не научили, как вести себя в напряженной или потенциально опасной ситуации «на улице». Но ведь вы, родители, не можете быть рядом всегда, когда ребенку нужно принять решение, преодолеть трудности или прибегнуть к определенному навыку. Среди множества ситуаций, в которых дети должны уметь действовать самостоятельно, чтобы добиться успеха и избежать неприятностей, мы рассмотрим школьную жизнь. Вы обязательно должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка, помогать ему советом и сочувствием, охотно помогать решать проблемы, с которыми ребенок сталкивается. Но даже этого недостаточно. Вы должны проявить понимание, а не осуждение и безразличие. Ребенок должен знать, что родители – на его стороне и то им очень хочется подготовить его к тому, чтобы делать правильный выбор, и помогать ему в этом. То, как идут у ребенка дела в школе, как он справляется с влиянием сверстников и преодолевает другие жизненные трудности, во многом зависит от того, насколько вы способны применять воспитательные навыки.

10 воспитательных действий для родителей:

- **ГОВОРИТЕ** ребенку, чего вы ожидаете от него в конкретных ситуациях, и какую поддержку вы ему можете оказать.
- **РАЗГОВАРИВАЙТЕ** с ребенком – именно в режиме диалога! – о том, что с ним произошло или может произойти, избегая осуждения и лишних эмоций.
- **ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ** к мыслям и соображениям ребенка безотносительно, кажутся ли они вам верными или нет. Выслушивание не предполагает согласия, но показывает, что вы интересуетесь жизнью ребенка и хотите знать, что ваш сын или дочь думают и чувствуют.
- **ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР** правильного поведения, которого вы ждете от своего ребенка. Бессмысленно говорить ребенку: «Делай, как я говорю, а не как я поступаю». Родители должны показывать ребенку, как соответствовать ожиданиям в повседневной жизни.
- **ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ** к профессионалам, как только она вам понадобится. Зачастую родители боятся или стыдятся попросить о помощи или они сильно шокированы поведением ребенка, что им не приходит в голову обратиться за помощью к специалисту. Никто не ждет, что у родителей будут готовы ответы на все вопросы, однако родители должны помогать ребенку их искать.
- **СТИМУЛИРУЙТЕ** ребенка закладывать прочный фундамент для взрослой жизни, прививайте ему навыки, формирующие характер.
- **БУДЬТЕ РЯДОМ**, предлагайте помощь, советы, поддержку и одобрение. Родители, которые хорошо знают своих детей и всегда открыты для общения, лучше справляются и с будничными, и с экстраординарными ситуациями.
- **ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за свои поступки. Не оправдывайте ребенка и не пытайтесь исправить то, что он сделал плохо, - но будьте рядом, чтобы направить ребенка в нужную сторону, не освобождая его от ответственности.

• **НАПОМИНАТЕ** ребенку. Что нужно сначала думать, а уж потом делать. Время от времени «повторяйте пройденное» прежде, чем ребенку придется столкнуться с той или иной проблемой. Не опекайте ребенка. Но по возможности дайте ему понять, что вы знаете о его неприятностях и готовы помочь.

• **ОТСЛЕЖИВАЙТЕ** и успехи, и заботы ребенка до конца. Родители должны участвовать в повседневной жизни ребенка, чтобы знать, когда нужно прийти ему на помощь. По возможности снабжайте ребенка четкими указаниями – и устными, и письменными – по поводу правил, которые вы устанавливаете, последствий, которые ждут ребенка за их нарушение, и наград за их соблюдение.

Как помочь ребенку достичь успеха в школе.

Для некоторых детей школьные неприятности напрямую связаны с неуспеваемостью. Как правило, таким детям трудно читать и понимать прочитанное, запоминать сведения, необходимые для контрольных работ, писать сочинения. Иногда в таких случаях требуется вмешательство специалистов и оценка того, способен ли ребенок следовать школьной программе. Родителям таких детей обязательно нужно поделиться своими заботами со школьным психологом завучем классным руководителем. Эта «команда» выработает план помощи ребенку в тех областях, где он испытывает трудности. Однако часто проблемы, с которыми сталкиваются дети в школе, практически не имеют отношения к их успеваемости – они связаны с поведением ребенка и с

Для некоторых детей школьные неприятности напрямую связаны с неуспеваемостью. Как правило, таким детям трудно читать и понимать прочитанное, запоминать сведения, необходимые для контрольных работ, писать сочинения. Иногда в таких случаях требуется вмешательство специалистов и оценка того, способен ли ребенок следовать школьной программе. Родителям таких детей обязательно нужно поделиться своими заботами со школьным психологом завучем классным руководителем. Эта «команда» выработает план помощи ребенку в тех областях, где он испытывает трудности. Однако часто проблемы, с которыми сталкиваются дети в школе, практически не имеют отношения к их успеваемости – они связаны с поведением ребенка и с неспособностью применять некоторые социальные навыки. Например, многие дети, которые в смысле успеваемости проигрывают на фоне одноклассников, просто не усвоили навык «следовать указаниям». Проще говоря, они не могут или не хотят выполнять домашние задания. Готовиться к контрольным, не прогуливать уроки – словом, не хотят делать все необходимое для хорошей успеваемости. Вероятно, эти дети не умеют просить о помощи или воспринимать критику со стороны учителя и отвлекаются на уроках, не слушают то, что поможет им хорошо учиться. В общем, и целом большинство самых блестящих учеников – это те, кто умеет следовать указаниям и хорошо ведет себя на уроках. Этому они научились от родителей, учителей и других взрослых, которые рассказали им, какого поведения от них ожидают в школе, и помогли усвоить основные социальные навыки, необходимые для нормальной учебы. Дети, умеющие применять правильные социальные навыки, с гораздо большей вероятностью будут хорошо учиться. Еще одна причина школьной неуспеваемости – это недостаточное участие родителей в жизни ребенка. Если родители не играют активной роли в образовании ребенка, они тем самым учат его, что школа – это неважно. Если родители не считают школу главным условием роста и развития ребенка, разве можно ожидать, что ребенок будет относиться к ней серьезно?

Что могут сделать родители?

Чтобы улучшить успеваемость и поведение ребенка в школе, а также преодолеть школьные трудности по мере их возникновения, родители могут принимать дома и совместно с учителями определенные меры. Очень важно, чтобы вы были подключены к школьной жизни ребенка. Исследования доказывают, что успеваемость ребенка теснейшим образом связана с участием родителей в процессе обучения. Для начала неплохо каждый день спрашивать ребенка, как у него дела в школе, но останавливаться на это не следует. Обязательно посещайте школу, где учится ваш ребенок. Ни в коем случае не пропускайте родительские собрания. Вызывайтесь помогать учителю во всех случаях, когда это нужно, - во время экскурсий в зоопарк или музей, при организации школьных дискотек, при проведении олимпиад и т.д. Наберитесь мужества и войдите в родительский комитет. Обязательно беседуйте с завучем и учителями вашего ребенка – пусть они знают, кто вы, и обращаются к вам, как только возникнут сложности. Если вы будете участвовать в школьной жизни ребенка, никто не будет считать, что вы лезете не в свое дело. Ничего подобного: вы станете опорой для ребенка, для учителя и школы.

ДОМАШНИМ ЗАДАНИЯМ – ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ. Исследования показывают, а здравый смысл подтверждает, что чем больше ребенок занимается дома, тем лучше он учится в классе. Вот несколько советов, которые помогут детям делать уроки правильно и регулярно.

• **ВЫДЕЛИТЕ РЕБЕНКУ МЕСТО, ГДЕ ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ УРОКИ.** Проследите, чтобы у ребенка были чистый рабочий стол (либо кухонный, либо письменный в его комнате) и все необходимое для занятий (тетради, ручки, словари и т.д.);

• **ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УРОКОВ ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛО ТИХО.** При необходимости выключайте телевизор и радио в соседних комнатах и постарайтесь минимизировать прочие отвлекающие факторы – например, сами подходите к телефону и, если звонят ребенку, говорите, что он не может подойти. Если у вас есть другие дети, особенно младшие, займите их чем-нибудь – прочитайте им сказку или выведите погулять.

• **КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В БУДНИ ОТВОДИТЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ НА ЗАНЯТИЯ.** Для младших школьников достаточно 30-40 минут, ученикам средней школы необходимо 45-1 час.15 мин., старшеклассникам – 1,30 час.-2 или даже больше часов. Если ребенку не хватает этого времени, чтобы все доделать, увеличивайте время занятий.

• **СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НАЧИНАЛ ДЕЛАТЬ УРОКИ ВОВРЕМЯ,** однако проявляйте гибкость. Если происходит что-то такое, что мешает ребенку делать уроки в положенное время, отступайте от режима дня. Главное – чтобы ребенок понимал: домашнее задание – сфера его ответственности, и они должны быть сделаны.

• **ЕСЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ТРУДНО УДЕРЖИВАТЬ ВНИМАНИЕ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО, РАЗДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА НЕБОЛЬШИЕ ПРОМЕЖУТКИ.** Например, некоторым детям, особенно маленьким, проще всего заниматься в течение 15 минут, потом делать небольшой перерыв и заниматься еще 15 мин. Если ребенок знает, что ему положен перерыв, он будет более сосредоточен на учебе во время занятий.

• **ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОЛЖНО ВПИСЫВАТЬСЯ В РАСПОРЯДОК ДНЯ СЕМЬИ.** Некоторым детям лучше всего садиться за уроки сразу после школы, но если у ребенка есть внешкольные занятия и оба родителя работают, а хотели бы ему помогать, лучше уделить урокам вечерние часы, но не поздние. Если вы выберете для занятий такое время, когда у

ребенка будет немного помех, ему будет легче сосредоточиться, то вероятность того, что все задания будут выполнены, возрастет.

• ВЫБИРАЯ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О «БАБУШКИНОМ ЗАКОНЕ» («ЕСЛИ ТЫ СДЕЛАЕШЬ ВСЕ УРОКИ, ТО ПОТОМ СМОЖЕШЬ ПОИГРАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ»). Дети лучше делают уроки, если вы назначите время занятий перед тем, как они смогут посмотреть телевизор, поговорить по телефону, поиграть на компьютере или сходить в гости к друзьям.

• БУДЬТЕ РЯДОМ И НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА за то, что он старается и не отвлекается. Это покажет ребенку, что вас всерьез интересует его учеба, и что вы отмечаете его усилия.

• ПОДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПРИМЕР. Пока ребенок делает уроки, почитайте книгу, напишите письмо, составьте список покупок, поработайте на компьютере, подсчитайте расходы. Выключите радио и телевизор!

• ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТРУДНО - ПОМОГИТЕ ЕМУ. Если вы не можете ответить на какой-то вопрос, предложите ребенку позвонить одноклассникам, а потом попросите рассказать вам, что он узнал: тогда вы оба все поймете.

• НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ. Если ребенку ничего не задали, пусть в отведенное время для уроков он читает книги и журналы или делает дополнительные задания (рефераты). Ваша цель – сделать обучение непрерывным процессом. Если привычка читать у ребенка начала формироваться с чтения спортивного журнала – дайте ему спортивный журнал. Со временем ребенку обязательно захочется заглянуть и в другие издания.

А вот некоторые другие занятия, которые вы сможете предложить ребенку, если он говорит, что ему ничего не задали:

- 1. почитать вслух младшему брату или сестре*
- 2. почитать статью, посвященную событиям в мире, проблемам питания, молодежной культуре или другой интересной теме*
- 3. написать письма родственникам или друзьям*
- 4. написать список дел на неделю*
- 5. сделать что-то познавательное вместе с мамой и папой*
- 6. помочь в учебе младшему брату или сестре*
- 7. приготовить сюрприз к ближайшему празднику.*



Предлагаю вам выполнить следующий тест : «Готов ли мой ребенок к школе?»

Каждый положительный ответ на вопрос оценивается в 1 балл:

1. Хочет ли ваш ребенок идти в школу?
2. Привлекает ли вашего ребенка в школе то, что он там много узнает, и в ней будет интересно учиться?
3. Может ли ваш ребенок заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут (например, собирать конструктор)?
4. Верно ли, что ваш ребенок в присутствии незнакомых нисколько не стесняется?
5. Умеет ли ваш ребенок составлять рассказы по картинке не короче, чем из пяти предложений?
6. Может ли ваш ребенок рассказать наизусть несколько стихотворений?
7. Умеет ли он изменять существительные по числам?
8. Умеет ли ваш ребенок читать по слогам или, что еще лучше, целыми словами?
9. Умеет ли ваш ребенок считать до 10 и обратно?

10. Может ли он решать простые задачи на вычитание или прибавление единицы?
11. Верно ли, что ваш ребенок имеет твердую руку?
12. Любит ли он рисовать и раскрашивать картинки?
13. Может ли ваш ребенок пользоваться ножницами и клеем (например, делать аппликации)?
14. Может ли он собрать разрезную картинку из пяти частей за одну минуту?
15. Знает ли ребенок названия диких и домашних животных?
16. Может ли он обобщать понятия (например, назвать группу предметов одним словом: помидоры, морковь, лук – это овощи)?
17. Любит ли ваш ребенок заниматься самостоятельно - рисовать, собирать мозаику и т.д.?
18. Может ли он понимать и точно выполнять словесные инструкции?

Результаты тестирования зависят от количества утвердительных ответов на вопросы теста. Если оно 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, почитайте специальную литературу;

9 и меньше - почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет, а лучше попробовать пройти тестирование у психолога и логопеда, которые помогут Вам найти оптимальный путь развития ребёнка и подготовки к школе.

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:

1. Их длительность не должна превышать 35 минут.
2. Занятия с ребёнком должны быть обоюдно добровольными.
3. Не пытайтесь предлагать ребенку задания, если он утомлен.
4. Постарайтесь, чтобы занятия имели регулярный характер - "мозговой штурм" при подготовке к школе не слишком эффективен.

