

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида №49»**

# ***В семье будущий первоклассник***

(Рекомендации родителям)



**ПОДГОТОВИЛА: Беляева Татьяна Владимировна**

**г.Братск  
2022г.**

## **Введение**

*« Быть готовым к школе уже сегодня – не значит уметь читать, писать и считать.*

*Быть готовым к школе – значит, быть готовым всему этому научиться».*

*Л.А. Венгер, А.Л. Венгер.*

Дети очень быстро растут. И вот ваш ребенок, вчерашний малыш, уже стал большим и скоро пойдет в школу. Подготовка к школе - процесс многоплановый, но очень важна психологическая готовность. Она заключается в том, что у ребенка уже к моменту поступления в школу должны сформироваться психологические черты, присущие школьнику, такие как желание стать школьником, ходить в школу, учиться. Это желание появляется к концу дошкольного возраста у подавляющего большинства детей, это связано с тем, что ребенок больше приобщается к жизни взрослых, начинает регулировать свое поведение правилами, происходит смена игровой деятельности на учебную.

Но не только возможность учиться привлекает детей. Для детей дошкольников большой притягательной силой обладают внешние атрибуты школьной жизни: звонки, перемены, отметки, то, что можно сидеть за партой, носить портфель. Такой интерес тоже важен, и вам, родителям, необходимо его поддерживать - поскольку в нем выражено стремление ребенка стать взрослым, изменить свое место в обществе, положение среди других людей.

Важная сторона психологической готовности ребенка к школе - достаточный уровень развития его волевых качеств, т.к придется выполнять не только привлекательную работу. Так же необходимыми качествами являются:

- способность сконцентрировать внимание, способность к длительному сосредоточению (15- 20 мин),
- сообразительность, хорошая память,
- любознательность
- воображение,
- организованность и аккуратность,
- дружелюбие, умение общаться с другими детьми и взрослыми.

Значительно важнее не сами знания, а то, как дети умеют ими пользоваться, применять их при решении тех или иных задач. Проводите с детьми наблюдения, беседы, позвольте ему почувствовать себя первооткрывателем. Например, наблюдайте за явлениями природы. По возможности не давайте ребенку готовых ответов, заставляйте его размышлять, исследовать. Ставьте ребенка перед проблемными ситуациями, например, предложите ему выяснить, почему вчера можно было лепить снежную бабу из снега, а сегодня нет.

Уважаемые родители! Готовность к школе предполагает и определенный запас знаний. Но следует помнить, что само по себе количество знаний не может служить показателем развития - школа ждет не столько образованного, сколько психологически подготовленного к учебному труду ребенка.

### **Первоклассник в семье: спокойствие, только спокойствие!**

Каждый год первого сентября в жизни тысяч детей происходит событие, кардинально меняющее весь их жизненный уклад. Они становятся первоклассниками. Как утверждают психологи, по своей важности это событие в жизни человека превосходит многие другие.

И действительно: в жизни семилетнего человека меняется буквально все. Он больше не может просыпаться, гулять и играть, когда ему хочется. Любимое детское "хочу" в считанные дни вытесняют "надо" и "ты должен". В школе его окружают новые лица. Он видит одноклассников, учителей, учеников старших классов, а ведь раньше, в детском саду или другом детском учреждении он изо дня в день общался только со сверстниками. Появляется и такая вещь, как соперничество. Ребенок думает: "Моему соседу по парте поставили красный флагок, значит, он – хороший, а у меня такого флагка нет, значит, я плохой".

Бывает, что уже через несколько недель после начала занятий первоклассник чувствует себя полностью растерянным. Ему трудно привыкнуть к атмосфере постоянной требовательности и контроля, он начинает морально уставать и пытается изобрести любую причину, лишь бы не ходить в школу. Содержание родительских жалоб спустя месяц после начала учебы обычно сводится к тому, что ребенок не хочет читать, не слушает на уроке учителя, неряшливо пишет, спешит побыстрее отделаться от заданий, одним словом, николько не старается учиться хорошо. Способны ли мама и папа помочь любимому чаду справиться с нагрузкой в первые месяцы школьной жизни? Попробуем разобраться.

### **Готов ли ваш ребенок к школе?**

Начался последний месяц лета, и скоро прозвенит школьный звонок. Для кого-то он будет самым первым, ознаменовав собой новый период детской жизни. Понятно беспокойство родителей будущих первоклассников, ведь, кто знает, как приживется ребенок в школе, как будетправляться со школьными заданиями – да мало ли проблем может встретиться на пути у малыша и, конечно, у его родителей тоже.

Перед началом учебного года возникает вопрос, а готов ли ребенок к школе? Чтобы понять это, стоит прислушаться к мнению детских психологов, которые выделяют несколько основных критериев готовности детей к школьному обучению.

Один из первоочередных критериев – физическая готовность ребенка, и это не случайно, так как обучение в школе – действительно большая нагрузка.

Чтобы понять, насколько ваш малыш здоров, и сможет ли он выдержать все, что его ожидает в первом классе, стоит проконсультироваться с детскими врачами. И, если у вашего ребенка обнаружатся серьезные проблемы со здоровьем, то лучше воспользоваться специальными формами обучения.

Интеллектуальная готовность к обучению в школе состоит из того багажа знаний и наличия специальных умений и навыков, которые ваш ребенок сумел приобрести к первому классу. Речь идет об умении ребенка обобщать, сравнивать, классифицировать и т. п. Многие родители считают, что, если их ребенок к началу учебы в школе умеет читать и писать, это уже свидетельствует об его готовности к обучению. Но это не совсем так, потому что для процесса обучения намного важнее уметь грамотно пересказать текст, а также рассуждать и мыслить логически. Оценивая эти навыки вашего ребенка, будьте объективны: не старайтесь преувеличить возможности ребенка, но точно так же не отчаивайтесь, преуменьшив их.

Очень важна социальная готовность ребенка к обучению, которая выражается в потребности общения с другими детьми, в настрое ребенка на работу и на сотрудничество с детьми и с учителем. Вы только представьте: ваш ребенок пришел в школу, и первое, что ему придется сделать, это установить взаимоотношения с другими детьми. Он должен суметь вписаться в детский коллектив, а для этого нужно научить его общаться, дружить, причем, вполне вероятно, что ему придется не только уступать, но и защищаться.

Родители часто огорчены тем, что ребенок вовсе не стремится в школу, а ведь мотивационная готовность – это очень важно. Как определить наличие достаточной мотивации у вашего ребенка? Если ребенка школа привлекает не внешней атрибутикой: учебники, портфель, тетради, новый ранец и красивая форма, а возможностью узнать что-то новое, научиться тому, чего он еще не знает, а, к примеру, умеет старший брат или сестра, то мотивационная готовность у ребенка имеется.

В этом плане, безусловно, наличие старших детей-школьников в семье, играет большую роль, так как, наблюдая за учебой старших, малыши тоже стремятся приобщиться к школьной жизни. Им нравятся и учебные принадлежности, и то, с каким вниманием родители относятся к организации места для приготовления уроков, и отношение папы и мамы к школьным обязанностям учеников.

Если ваш ребенок полностью готов к школе, то вас можно поздравить. Правда, это совсем не означает, что школьная жизнь малыша обойдется без трудностей и препятствий, но преодолеть их будет легче, да и вы сможете всегда быть рядом и помогать ему.

Но если вдруг вы обнаружили, что многое упустили, то не впадайте в панику. Некоторые родители в такой ситуации пытаются наверстать упущенное за оставшееся до занятий время. Они нанимают репетиторов, обращаются к услугам расплодившихся в последнее время странных фирм, обещающих гарантированно подготовить детей к школе. И в результате

накануне первого сентября ребенок получает такой мощный поток информации, который не может удержать в голове, ему не по силам переварить и закрепить полученные навыки. Кроме того, такая массированная подготовка – это чересчур большая психологическая нагрузка.

А еще подумайте о том, что после такого вот массированного давления ваш ребенок может решить, что все 10 лет его будут так же мучить. Несложно представить, с каким отвращением и нежеланием он отправится в школу, да и надежд на то, что эти чувства у него быстро пройдут, совсем немного.

Что же делать родителям, которые понимают, что ребенок к школе не готов? Для начала постараться не беспокоиться больше, чем следует. Ваш малыш с самого рождения получает сведения о жизни в семье, в детском учреждении, из окружающей обстановки. И к началу школьного обучения этих сведений вполне достаточно.

Если ребенок посещал детское учреждение, значит, педагоги обучили его всему, что требуется знать и уметь к школе: как правило, эти дети умеют считать до десяти, знают буквы, читают по слогам и даже могут в какой-то мере продемонстрировать логическое мышление.

Со своей стороны вы поможете ребенку, если не будете отгораживать его от окружающей жизни, а, напротив, подробно (естественно, с учетом возраста) ответите на все его вопросы, и не будете жалеть времени на общение. Важно научить ребенка последовательно и спокойно рассказывать о своих делах и заботах, а также выделять главное и второстепенное и самому при помощи логических умозаключений находить ответы на многие собственные вопросы. То есть, очень важно научить ребенка ориентироваться в ситуации, думать и излагать свои мысли.

### **Завышенные требования**

Одна из самых распространенных родительских ошибок – жесткая ориентация ребенка на отличную учебу. Стремление сделать из своего сына или дочери отличника вполне понятно. Но, к сожалению, нередко заставляет ребенка думать, что учиться стоит не ради узнавания нового, а ради "пятерок" и чтобы не огорчать папу с мамой. Не принуждайте ребенка писать четыре строчки вместо заданных двух в надежде, что это улучшит его почерк. Дети и сами расстраиваются, когда у них что-то не получается, и всегда чувствуют нервозное состояние родителей. В конце концов, такое напряжение может перейти в чувство собственной неполноценности и ощущения страха. Рано или поздно такой ребенок окончательно потеряет всякий интерес к учебе. Лучше попытайтесь объяснить сыну или дочери, чем отличается образованный человек от необразованного. Расскажите, к примеру, о том, как учились вы сами и что это вам дало. Попробуйте вспомнить какие-нибудь интересные истории из своей школьной жизни, чтобы расположить ребенка к школе. Возможно, это поможет ему понять,

что получение знаний – процесс хотя и нелегкий, но полезный и увлекательный.

### **Обойдемся без сравнений**

Попытайтесь извлечь из глубин памяти свои детские годы. Скорее всего, вы вспомните, что ничто не огорчало вас сильнее, чем сравнение – не в вашу пользу – с другими детьми. "Посмотри на Диму (Иру, Сережу), какой у него (у нее) ровный почерк, как он (она) быстро считает в уме, какие книжки читает. Ты так не умеешь!" Какую реакцию вызывали подобные рассуждения у вас? Злобу? Обиду? Так стоит ли повторять этот путь по отношению к собственному чаду? Постоянно сравнивать ребенка с другими детьми не просто неэффективно. Это ущемляет самолюбие и порождает агрессию. Сравнивать ребенка можно только с ним самим: раньше не умел, а теперь – умеешь, вчера не знал – сегодня знаешь.

### **Не забывайте о похвале**

Кто из родителей не одобрял радостной улыбкой первые шаги малыша, произнесенные им слова? Не забывайте об этом чудодейственном средстве – похвале – и тогда, когда ваш ребенок стал первоклассником. Пусть палочки в прописи у него не такие ровные, как вам хотелось бы, пусть он ленится лишний раз прочесть страницу букваря. Находите повод поощрить ребенка даже за малейший успех. Известный психолог Владимир Леви в своей книге "Нестандартный ребенок" отмечает: "Если вы хотите научить своего ребенка сидеть не горбясь, решать задачи, работать, не бояться, не унывать, - начинайте всегда с похвалы. Даже если ничего не получается, сначала хвалите, усердно и щедро, не боясь перехваливать, за малейшие попытки достигнуть желаемого, за попытку к попытке!". Он, в частности, рекомендует использовать такие фразы, как "Ты это сможешь!", "Ты это почти можешь!", "Ты стал сильнее, смелее, умнее...".

### **Распорядок дня**

"Живет, как по расписанию", - говорят иногда про кого-то. Это утверждение должно стать жизненным правилом для вас и вашего любимого первоклассника. Грамотно составленный распорядок дня заметно облегчит жизнь вашему сыну или дочери в первые месяцы учебы.

Например, специалисты рекомендуют укладывать ребенка в постель и будить его в одно и то же время, помня при этом, что в семилетнем возрасте лучше всего спать не меньше 11 часов. Пусть, проснувшись утром, ребенок увидит вашу улыбку. Приготовьте ему завтрак, попейте с ним чаю, вспомните вместе, какие уроки ему сегодня предстоят, поговорите о том, чем он будет заниматься на уроке труда и какие песни петь вместе с классом на уроке музыки. Обсудите, что он будет делать после занятий. По окончании уроков ребенок должен пообедать и заняться любимым делом. Лучшим временем для выполнения домашних заданий педагоги считают 15-16 часов.

При этом через каждые 30 минут необходимо делать небольшой перерыв. Следите также за тем, чтобы ваше чадо проводило на свежем воздухе от двух с половиной до трех часов в день. А вот общение с телевизором и компьютером лучше постараться свести к минимуму.

### **Учитель как союзник**

"Ум – хорошо, а два - лучше", - гласит народная мудрость. Вспомните об этом, когда будете забирать ребенка из школы. Не стесняйтесь подойти лишний раз к учителю и поинтересоваться его мнением о вашем чаде, его успехах и неудачах. Педагог способен объективнее, чем родители, оценить продвижение ребенка по дороге знаний. Он даст вам несколько конкретных советов, которые помогут вам более результативно и конструктивно общаться с сыном или дочерью. Учитель не меньше вашего заинтересован в том, чтобы ребенок успевал по всем предметам и не испытывал трудностей в контакте с другими детьми.

И, наконец, главное.

Постарайтесь создать дома такую атмосферу, чтобы ваш первоклассник не боялся возвращаться из школы, если получил плохую отметку. Пусть ребенок будет уверен в вашей любви и доверии к нему. И тогда слез в вашем доме будет меньше, а радости и удач – больше.

### **Нежелание идти в школу**

Время от времени оно посещает школьника любого возраста. От скуки, разочарования и апатии не застрахован никто, даже одарённый, старательный, исполнительный и любознательный ребенок. И вы можете услышать от своего ребёнка: «Не пойду я больше в эту школу...» Стоит ли немедленно начать бить тревогу? А. Прихожан предлагает отделить обычное нежелание заниматься будничными делами (оно возникает время от времени у любого человека) от действительно опасного.

Обычное нежелание - снижается первоначальный интерес к школе и занятиям, может время от времени жаловаться, что учиться надоело (особенно к концу недели и четверти), но активен в своих любимых занятиях, радуется, когда не надо делать домашние задания, время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки, иногда недоволен учителем, полученными оценками.

Опасное нежелание - полное отсутствие интереса к учебе, ничто не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения, делает уроки только из-под палки, постоянное нежелание учиться, ходить в школу, выражается это активными протестами либо болезненными симптомами (кашель, насморк, рвота), притом симптомы исчезают, если разрешают остаться дома, возможна простая симуляция, очень боится или не любит учителя, постоянно испытывает страх получить плохую отметку.

Значит, беспокоиться нужно, если нежелание учиться постоянное, устойчивое, выражается в активном или пассивном протесте. Особенно серьезно нужно подойти к случаям, когда у ребенка появляются невротические реакции. Например, без видимых причин постоянно повышена температура. Или постоянный упадок сил у физически здорового малыша. Или раньше ребенок был уравновешенным, а теперь у него резко и часто меняется настроение, стал нервозным, непредсказуемым. В таких случаях может понадобиться помочь психотерапевту. Но чаще помочь могут сами родители.

Это не значит, что надо усилить контроль и водить в школу за руку. Постарайтесь спокойно разобраться в причинах состояния ребенка.

### **Рекомендации**

Родителям надо больше внимания уделять организации досуга детей, поскольку ввиду занятости родителей дети часто предоставлены самим себе, и заполнение свободного времени осуществляется с помощью компьютерных игр, большинство из которых агрессивны. Родителям необходимо объяснить ребенку, что компьютерные игры способствуют развитию быстроты мышления и принятия решений, а так же развивают моторику рук, но могут оказывать негативное влияние на морально-этическое развитие личности ребенка, у которого может сформироваться представление, что агрессия-жестокость по отношению к другим общепринятый способ общения во взрослом мире.

Родителям желательно:

- участвовать в подборе игр;
- объяснять детям о недопустимости агрессивного поведения в реальной жизни, о возможных последствиях такого поведения не только для объекта агрессии, но и для субъекта агрессии.

Родителям также необходимо развивать самосознание детей, умение планировать действия и принимать собственное решение.

## **Памятки родителям**

### **Что надо делать родителям, чтобы помочь ребенку, поступившему в 1 класс, и чего делать нельзя**

#### **Делайте!**

1. Радуйтесь Вашему ребенку, принимайте его таким, как он есть.
2. Будьте терпеливы.
3. Чаще хвалите Вашего ребенка. На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно еще несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний и сами верьте, что Ваш ребенок может всё, нужно только чуть-чуть ему помочь. Хвалите искренне словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделяйтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.
4. Поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы. Отвечайте на каждый вопрос ребенка, тогда его познавательный интерес не иссякнет.
5. Страйтесь проявлять интерес к тому, что нравиться делать ребенку.
6. Пострайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребенка. Видеть мир глазами другого – основа для взаимопонимания.
7. Почаще говорите с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Были в театре (цирке, кино) – пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что Вам это действительно интересно.
8. Научите ребенка делиться своими проблемами. Для этого – обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми, но не допытывайтесь; искренне интересуйтесь его мнением.
9. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – Ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя не стоит делать в присутствии детей.
10. Каждый день интересуйтесь учебными успехами ребенка. Спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую сегодня получил оценку?». Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.
11. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, пострайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.
12. Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Содержательная помощь (решение с ребенком задач и т.п.) нежелательна. Основная функция - помочь обнаружить и зафиксировать трудность в тетради для того, чтобы обсудить ее на следующий день на уроке. Не изматывайте детей, не читайте им морали. Главное – возбудить интерес к учению.
13. Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он умел доказывать правильность

выполнения задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно ли по-другому?».

14. Дома нельзя дублировать школу, родитель не должен становиться учителем. Основная функция - эмоциональная поддержка, предоставление детям максимально возможной самостоятельности в организации своих действий по выполнению школьных правил.

15. Страйтесь, чтобы ребенок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, школе.

16. Страйтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца.

17. Страйтесь посещать все занятия и собрания для родителей. По возможности оказывайте посильную помощь учителю.

### **Не делайте!**

1. Не перебивайте ребенка.

2. Не принуждайте делать то, к чему он не готов.

3. Не критикуйте вашего ребенка в присутствии других детей.

4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

5. Не используйте формулу «опять ты НЕ...» (Это верный способ выращивания неудачника).

6. Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: «Смотри, не балуйся», «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

7. Не употребляйте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

8. В общении с ребенком не стоит использовать условия: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

9. Не стоит чрезмерно беспокоиться по поводу каждой перемены в ребенке, небольшого продвижения вперед или назад.

10. Не перестарайтесь, доставляя ребенку слишком много стимулов и впечатлений.

11. Не стройте Ваши взаимоотношения с ребенком на запретах. Согласитесь, что они не всегда разумны. Объясните ребенку причины, доводы Ваших требований. Если возможно, предложите альтернативу. Уважение к ребенку сейчас – фундамент уважительного отношения к Вам в настоящем и будущем.

## **Некоторые рекомендации по организации режима дня.**

1. Будите ребенка спокойно; проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже, если вчера предупреждали.
2. Не торопите, умение рассчитать время – ваша задача, а если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.
3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.
4. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки».
6. За время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность работать самому, ну уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится»), похвала необходимы. Не акцентируйте внимания на оценках.
7. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим «Ты уже большой» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказки перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Страйтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

## **«Я ничего не успеваю!**

Почему восторженный первоклассник с сияющими глазами спустя некоторое время превращается в бледного, сутулого школьника? Спросите ученика любого класса, что для него самое сложное в учебе? «Не хватает времени», - ответит большинство. Каждый день на протяжении десяти-двенадцати лет ребенок находится в тяжелейшей ситуации: он ничего не успевает! Психологи называют это «стрессом ограничения времени». Именно этот стресс становится причиной многих нарушений здоровья, в том числе очень распространенных сейчас детских неврозов. Причина его появления - перегруженность.

Огромный объем информации, который обрушивается на маленькие головы, и нерациональная организация учебного процесса. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания длится 10-12 часов, а у старшеклассников - по 14-15. Не каждый молодой, растущий организм справится с такой нагрузкой.

## **Как понять, что ребенок перегружен?**

- ребенок худеет;
- часто жалуется на плохое самочувствие;

- у него синяки под глазами;
- беспокойно спит и плохо ест;
- могут появиться навязчивые движения: подергивание мышц лица, нервные покашливания;
- ребенок грызет ногти;
- появляются запинки в речи, заикание;
- пропадает интерес к знаниям, любовь к школе и учителям.

### **Когда ребенку обидно**

- обидно, когда все беды валят на тебя;
- обидно, когда успехи твои остаются незамеченными или приписываются другим;
- обидно, когда тебе не доверяют;
- обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- обидно и многое другое, о чем не вспомнили.

### **Навыки первоклассника**

К моменту поступления в школу, дети должны уметь самостоятельно:

- мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;
- умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;
- причёсываться (своей расчёской);
- мыть ноги перед сном тёплой водой;
- утром и вечером чистить зубы;
- при приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;
- пользоваться носовым платком;
- быстро одеться, раздеться, убрать постель;
- содержать в чистоте и порядке игрушки и книги;
- содержать в чистоте и порядке одежду и обувь ;
- при входе в помещение вытираять обувь;
- переодеваться в домашнюю одежду и обувь;
- при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.

### **Десять заповедей для мамы и папы будущего первоклассника.**

1. Начинайте "забывать, что ваш ребёнок маленький.
2. Определите общие интересы.
3. Приобщайте ребёнка к экономическим интересам семьи.
4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка, особенно в присутствии посторонних.
5. Научите ребёнка делиться своими проблемами.
6. Чаще разговаривайте с ребёнком.
7. Отвечайте на каждый вопрос.
8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами ребёнка.
9. Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах.
10. Чаще хвалите, восхищайтесь ребёнком.

И еще одна заповедь. Страйтесь оградить ребенка от общества курящих людей. Если это невозможно, уговорите курящих бросить курить , в противном случае сведите к минимуму время нахождения Вашего ребенка в таком окружении.

### **Как избежать семейных конфликтов.**

Постарайтесь избегать в общении с детьми следующих фраз:

- «Я тебе тысячу раз говорил (а), что...»,
- «Сколько раз тебе повторять...»,
- «Ты стал (а) таким... (невнимательным, равнодушным, грубым, скучным и т.д.)»,
- «Все люди (такие-то, так-то себя ведут...), а ты...»,
- «О чём ты только думаешь?..»,
- «Неужели трудно запомнить, что?..»,
- «Неужели тебе непонятно, что?..»
- И как можно чаще произносите: «Ты у меня самый(ая)... (умный, красивый, сильный, внимательный).
- Создать семью просто, гораздо больших сил, затрат и умений требуется, чтобы сохранить ее. Очень важно за бытовыми проблемами и суетой повседневной жизни не растерять любовь, нежность и теплоту.

## **Игры для всей семьи**

Данные игры предлагаются родителям для того, чтобы использовать их дома, на семейных встречах или при необходимости откорректировать возникшую поведенческую проблему в игровой форме.

### **Игры для установления контакта**

#### **«Знакомство»**

Начните, пожалуйста, ходить по комнате и здороваться с каждым за руку. При этом вы говорите простые слова: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно простое правило: здороваясь с кем-то из участников вы можете освободить руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем либо из группы.

#### **«Улыбка»**

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

#### **«Комplименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

##### **Предупреждение**

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.
2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### **«Паутина»**

Подготовка к этой игре не менее увлекательна, чем сама игра. Вам понадобятся разноцветные клубки шерсти или толстые мотки веревки, маленькие кусочки картона 4x6 см и небольшие подарки для каждого из игроков. Число участников – от 4 человек. Для каждого игрока отрежьте от мотка куски нитки или бечевки длиной примерно 6–8 метров.

Если нити будут разноцветными, ваша «конструкция» получится веселой и красивой. Кроме того, это поможет самым маленьким игрокам распутать паутину. Для усложнения задачи можно использовать одноцветные нитки.

На один конец каждой нити прикрепите табличку с именем игрока, а на другой – подарок для него. Теперь вы должны «соткать паутину», протягивая нити через всю комнату.

## **Игры для развития внимания, воображения, скорости мышления**

### **«САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО»**

Все становятся в круг и выбирают одного человека (добровольца), который выходит за дверь. Среди оставшихся в кругу выбирается водящий, который будет менять движения в группе. Всем участникам необходимо повторять то движение, которое начнет делать водящий. При этом нужно это делать незаметно (не смотреть на водящего в упор) чтобы не выдать его. Игра начинается стандартно с хлопков в ладоши и присказки «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО». Услышав эту присказку, из-за двери входит доброволец, обязательно становится в центр круга и начинает угадывать кто же водящий. Дети в кругу продолжают приговаривать «САНТИКИ, ФАНТИКИ, ЛИМПОМПО» и вслед за водящим менять движения. Доброволец угадывает. Если есть желание усложнить игру, можно ограничить число попыток для добровольца. После того, как водящий обнаружен, он выходит за дверь вместо добровольца, который становится в круг. (То же происходит и в случае неправильного ответа).

### **«Найди и коснись»**

В этой игре ведущий предлагает детям расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят детей задуматься.

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного;
- холодного на ощупь;
- шершавого;
- того, что весит примерно полкилограмма;
- круглого;
- железного;
- голубого;
- того, что имеет толщину 100 мм;
- прозрачного;
- вещи длиной примерно 80 см;
- вещи весом около 65 кг;
- зеленого;
- из золота;
- тяжелее 1000 кг;
- чего-нибудь, что легче воздуха;
- части одежды, показавшейся Вам шикарной;
- руки, которую Вы находите интересной;
- чего-нибудь, на Ваш взгляд, безобразного;
- того, что двигается ритмично;
- числа 15;

– слова «свобода».

## Игры для развития коммуникабельности

### «Секрет»

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т.д.), кладет в ладошку и зажимает кулаком. Участники ходят по помещению и, снедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого, показать свой «секрет».

**Замечание:** ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

### «Письмо на руке»

Каждый выбирает себе партнера и становится напротив него. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если дети одинакового роста, пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед свою руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на ладони отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Задачу можно усложнить, записывая на руке целое слово или целое предложение. Не забывайте прежде, чем написать новое слово, стереть старое.

### «На что похоже настроение?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу.

Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, помните, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

### «Строим цифры»

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание.

**Замечание:** если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

### «Живая скульптура»

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много

свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

#### **Замечание:**

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

#### **«Раскрась меня в фиолетовый цвет»**

Два участника становятся друг напротив друга и представляют, что они большие птицы с сильными и мягкими крыльями. Эти птицы двигаются мягко и плавно, красиво размахивая крыльями. И вот они решили покрасить друг друга в фиолетовый цвет. Они обмакивают крылья в фиолетовую краску и выкрашивают птицу-партнера, где смогут достать. Задача птицы-партнера увернуться от прикосновений и самому раскрасить другую птицу. Красить может не ладонь, а все «крыло» – рука от кисти до плеча.

#### **«Песенка по кругу»**

Ведущий выбирает вместе с детьми знакомую всем детскую песню. Затем по кругу каждый поет свою строчку. Последний куплет поют все хором.

#### **«Поводыри»**

Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

#### **«Сиамские близнецы»**

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, одну ногу ставят рядом. Теперь они сросшиеся близнецы: 2 головы, 3 ноги, одно туловище и 2 руки. Предложите им походить по помещению, присесть, что-то сделать, повернуться, лечь, встать, порисовать и т.д.

**Совет:** чтобы третья нога была «дружной», ее можно скрепить веревочкой.

## **Игры и упражнения для страхов и повышения уверенности в себе**

### **«Путешествие по ватману»**

Для игры вам понадобиться ватман и краски. Можно играть в группе детей или вдвоем со своим ребенком. Вы предлагаете: «Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие по... ватману. Каждый из вас внесет свой вклад в создание общей картины. Один за другим мы будем выходить к ватману и рисовать на нем какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать кисточку (маркер) от ватмана. Как только человек оторвал руку от ватмана – это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из нас дается ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложитьться в меньшее время – то это хорошо. Лучше, если мы будем работать быстро, не оценивая свои результаты.

И еще одно: нарисованные нами линии могут пересекаться, мы можем выбирать маркеры разных цветов, можем рисовать все, что хотим. Но помним при этом – как только кисточка (маркер) перестанет касаться ватмана, мы должны будем вернуться на свое место»

### **«Титаник»**

Разбейтесь на пары и решите, кто из вас будет участником «А», а кто – «Б». Все «А» становятся перед столом, берут себе лист бумаги, карандаш и ждут. Все «Б» сейчас подойдут ко мне и я на ухо скажу название какого-нибудь фильма. Потом они должны будут вернуться к своим партнерам и нарисовать у них на спине картинки, с помощью которых те попробуют отгадать название фильма. Участники «А» пытаются тот же образ нарисовать на листе перед собой. Когда у «А» появится какое-либо предположение о загаданном названии, он может шепнуть его на ухо своему партнеру. «Б» должен сказать, верна ли эта догадка. Во всех остальных случаях «А» и «Б» не имеют права разговаривать друг с другом. После того, как пара справится с заданием, она должна издать «боевой клич индейцев», чтобы я знал об этом. Но название фильма при этом нельзя произносить вслух. Поскольку другие пары в это время еще работают. А теперь я попрошу всех «Б» пойти ко мне.

(После выполнения упражнения партнеры меняются местами.)

### **«Шаг в правильном направлении»**

Вы должны будете ответить на 30 моих вопросов, причем, если вы даете правильный ответ на вопрос, то я делаю шаг вперед, если же ответ не верен, то я делаю шаг назад. Я начинаю от двери. Я хотел бы пересечь всю комнату и вернуться обратно. Фактически я становлюсь пешкой, которую ваши ответы двигают туда или сюда. Посмотрим, куда, в конце концов, я приду. Я был бы очень рад, если бы в конце игры я снова стоял здесь, у двери. Вопросы могут касаться учебного материала (изучение иностранного

языка, математики) или межличностных отношений (что нравиться, что нет, о чем мечтаешь и др.).

### **«Пастушок»**

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, барабан, бубен), он – «пастух», все остальные участники – «овечки». Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его «овечки» соберутся вместе. Если кто-нибудь заблудился, он начинает играть громче. Когда вся «отара» собирается, выбирается новый «пастух».

### **«Мышь и мышеловка»**

Необходимое количество играющих – 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это «мышеловка» (или сеть). Водящий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из «мышеловки»: отыскать «дыру», уговорить кого-то развинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

#### **Предупреждение:**

1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно «мышке».
2. Если взрослый замечает, что «мышонок» загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем «мышонку», расслабим ножки, руки, пожалеем его».

### **«Невалишка»**

Необходимое количество участников – трое, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии 1 метра лицом друг к другу. Ноги ставятся устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» выставленные руки подхватывают падающего и направляют падении вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

**Предупреждение:** дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

### **«Нарисуй свой страх»**

Ребенку предлагают нарисовать свой страх. Обычно это происходит после какого-то сна или испугавшего ребенка случая. После того, как

ребенок нарисует свой страх, задайте ему вопросы по поводу того, где он живет, насколько он страшен, какой у него характер, что в нем хорошего, что плохого, боится ли он сам чего-нибудь (имеется в виду сам страх), почему он боится. Обычный вывод бывает таков, что страх сам чего-то боится и он одинок потому, что с ним никто не дружит. Предложите ребенку нейтрализовать страх на рисунке. Может быть, нарисовать ему друзей или раскрасить яркими красками, или дорисовать яркие крылья, как у бабочки. Обсудите с ребенком, какие преимущества теперь есть у страха. Договоритесь с ребенком, что нужно делать или говорить, если страх опять появится.

### **«Художники - натуралисты»**

Для игры вам понадобятся большие листы ватмана и краски. Предлагается нарисовать картину сначала пальчиками рук, затем пальчиками ног или всей стопой. Затем можно рисовать любой частью тела. Главное ограничение – это страх самих родителей.

## **Игры и упражнения для снятия агрессии**

### **«Лукас, ты где?»**

### **«Черепашьи бега»**

Это необычная гонка, цель которой заключается в том, чтобы прийти к финишу не первым, а последним. Игра требует от детей хорошей моторики, ловкости, расчета, координации движений и умения анализировать действия соперников. Игроки встают у стены в одну линию и по сигналу ведущего начинают двигаться к противоположной стене так медленно, как только могут. Запрещается просто стоять на месте. Вы должны двигаться постоянно, но очень медленно. Победителем объявляется «черепашка», пришедшая последней. Ей достается приз из коробки.

### **«Принц – На - Цыпочках»**

В эту игру могут играть даже четырехлетние дети. Главный персонаж – принц, который совершенно не выносит шума, поэтому все усилия будут направлены на то, чтобы сохранить у принца хорошее настроение и не шуметь. Принца зовут Принц-На-Цыпочках, потому что походка у него легкая и совершенно бесшумная. Эту роль играет один из детей. Ведущий говорит следующее: «Все, кроме принца, расходятся по комнате, и встают в любом месте, где им понравится. Принц-На-Цыпочках прижимает указательный палец к губам и шепчет: «Ш-ш-ш, идет Принц-На-Цыпочках». Все должны замереть, а принц начинает медленно, на носочках проходить между вами. Он тихо подходит к кому-нибудь из вас и прикладывает палец к кончику вашего носа. После этого вы должны пойти за принцем, тоже

абсолютно тихо и на цыпочках. Затем принц подходит ко второму игроку, прикладывает палец к его носу, и второй игрок встает вслед за первым, теперь они ходят по комнате уже втроем. Так шаг за шагом они обходят всех игроков в комнате и каждый пристраивается в конец ряда, идущего на цыпочках. Когда все игроки образовали длинную колонну, принц ускоряет шаг, и все следуют за ним в новом темпе. Затем он останавливается, поворачивается к стоящему следом за ним и тихо шепчет: «Ш-ш-ш!». Игрок, который получил этот сигнал, должен на цыпочках вернуться на то место, где он стоял и сесть там. Затем принц смотрит на следующего игрока, говорит ему: «Ш-ш-ш!» и тот тоже возвращается на свое место в комнате. Так продолжается, пока все вы не окажетесь на своих прежних местах. Тогда принц сам садится. На этом игра заканчивается.»

### **«Час тишины и час можно»**

Вы договариваетесь с ребенком о том, что у вас будет один час, когда в доме не будет ни одного звука, и все будут соблюдать «час тишины». Кроме того, будет еще один час, когда можно делать все то, что вы оговорите с ребенком, максимально учитывая его самые нереальные пожелания. Это будет «час можно». Такая договоренность позволит регулировать нежелательное поведение ребенка, предлагая поберечь силы и фантазию для «часа можно».

### **«Ругаемся овощами»**

Это своеобразная словесная дуэль, когда вместо грубых слов используются названия овощей. Предлагается ребенку использовать эту технику, когда он расстроен или злится на кого-нибудь.

## **Литература**

1. Алексеева Е.Е. Памятка для родителей и педагогов «Советы психолога»// Дошкольная педагогика.- 2006 г. -№ 5. - с.69.
2. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2001. – 190 с.
3. Матвеева М. Мама-терапия – а что это такое?// Семья плюс.- 2007. - №1.- с.3
4. <http://www.pervenez.ru/vospitanie.html>
5. <http://doshvozrast.ru/metodich/kontrol04.htm>