

# Введение

Первый раз в первый класс. Не только будущий первоклассник ждет этого радостного события, но и вся его семья. Однако у кого-то ожидание этого дня сопровождается тревогами, волнением, бесконечными переживаниями, выматывающими все нервы, а для кого-то подготовка к школе — увлекательный период, наполненный приятными ожиданиями, новыми открытиями, интересными занятиями.

Как подготовить ребенка к школе и как подготовиться к этому самим родителям, расскажет эта книга. Здесь собраны практические советы для тех мам и пап, которые готовы помочь своему ребенку успешно подготовиться к обучению в школе и позитивно настроиться на весь период его школьной жизни. Такие родители



уже не спишут все неудачи или трудности ребенка на педагогов школ или воспитателей детских садов, плохо подготовивших их малыша. Они просто приложат все усилия, чтобы с помощью наших простых правил избежать всевозможных школьных проблем и помочь ребенку успешно адаптироваться в новой социальной среде. Ведь хорошего интеллектуального и физического развития недостаточно для того, чтобы ребенок комфортно ощущал себя в новых условиях. Важно подготовить малыша к школе психологически, ну и, как ни странно, подготовиться к этому событию самому.

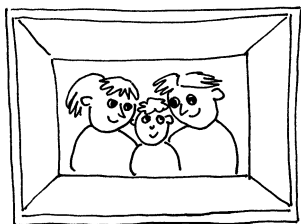
В первой главе нашей книги мы поговорим с вами о том, как осознанно выбрать школу и систему обучения, как подготовить ребенка к новому режиму дня, как собрать ребенка в школу и продумать его рабочее место. Во второй главе обсудим подготовку самого малыша к школьной жизни и к его первому школьному собеседованию. Затронем вопрос адекватной положительной самооценки, так необходимой каждому человеку, чтобы чувствовать себя хорошо независимо от обстоятельств. Поговорим о воспитании у ребенка уверенности в себе и других необходимых личностных качеств. В третьей главе попробуем оценить уровень раз-

вития разных познавательных процессов, таких, как внимание, мышление, воображение и память, а также проверим его психологическую готовность к школе. Также узнаем, как мы можем способствовать развитию у детей познавательных процессов, как превратить подготовку в игру и приятное развлечение. В четвертой главе попробуем заглянуть в будущее и благодаря опыту других родителей узнать о возможных первых трудностях первоклашки, решим, как будем с ними справляться.

Следуя правилам, представленным в этой книге, вы избавитесь от тревог, связанных со школой, и от страха перемен, которые она вызовет в вашей жизни. Вы узнаете, какой вклад можете сделать как родитель, чтобы ваш ребенок с восторгом влился в школьную среду, запомнил свой первый звонок на всю жизнь и вспоминал о школьных годах только с радостью.

# Глава 1

## Что делают хорошие родители



В этой главе мы собрали те рекомендации, которые в большей степени касаются организационных моментов. Как выбрать школу для своего ребенка, что нужно купить накануне первого сентября, как организовать рабочее место первоклассника, о чем еще нужно подумать заранее — вы узнаете из следующих правил.

### Долой родительскую тревожность



Как бы парадоксально это ни звучало, но чаще всего школы боятся совсем не дети, а их родители. Ну а как же по-другому, ведь дети пока не знают ничего о школе, а у родителей осталось много воспоминаний о страшных классных руководителях, строгих учителях, вредных одноклассниках, невкусных завтра-

**ках в школьном буфете и огромных домашних заданиях. Иногда родители так хорошо это помнят, что начинают невольно или намеренно пугать своего малыша, повышая тем самым его тревожность, вселяя в него неуверенность в себе.**

Иногда родители это делают действительно, как им кажется, из-за глубокой заботы о своем ребенке. Рассказывая будущему первоклашке обо всех предстоящих трудностях — а ведь они точно будут, ведь взросление не бывает совсем уж беззаботным, — они и не предполагают, что тем самым проигрывают свои собственные страхи и тревоги. Это особенно хорошо видно на приеме у школьного или детсадовского психолога. Часто накануне сентября приходят мамы, трясущиеся как осенний лист, и приводят вполне себе веселых и активных детишек, которые, по словам мам, страшно переживают и боятся идти в школу. Довольно очевидно, что поддержка в такой ситуации больше нужна маме, нежели ее малышу, который легко вступает во взаимодействие с психологом, с удовольствием играет в игрушки, редко демонстрируя при этом панический страх.

Если вы хотите помочь именно ребенку спра-



виться с трудностями, то сосредоточьтесь не на проблемах, а на путях их решения. Идя путем решения проблем, а не их культивирования, и вы, и ваш ребенок перестанете видеть мир с его негативной стороны, перестанете ждать от него угрозы.

Пусть каждый родитель уяснит для себя одну простую истину: чтобы решить любую проблему — надо перестать воспринимать ситуацию как проблемную! Как это сделать? Просто! Вместо пугающей проблемной ситуации вам нужно увидеть ту ситуацию, которую вы хотите, приятную и комфортную, а затем сделать ее достижение своей задачей. Далее соберите необходимую информацию по теме, продумайте подробный план решения и воплотите его в жизнь! Все очень просто, надо просто взять и сделать, потому что, сидя и переживая, ничего не изменишь.

К примеру, во втором классе я имела счастье попасть в языковую школу, которая находилась в пяти станциях метро от дома, весь путь занимал 45—60 минут. И если возить меня до школы родители могли, то встречать из школы было проблематично. Если бы тогда они испугались этой проблемы или напугали меня так сильно, что я бы отказалась ходить в ту школу, то в 9-м классе я бы

не поехала по обмену в Германию, а в 10-м — в США, но вряд ли тогда родители знали об этом. На тот момент они приняли решение, что это не проблема, и начали искать пути ее решения. Мне каждый день повторяли, как правильно переходить улицу, какой автобус идет до дома, в какую дверь метро входить и на какой станции выйти, что делать, если я проехала остановку или потерялась, и т.д. и т.п. Как научить ребенка безопасно передвигаться по городу — отдельная тема для книги. Суть моего примера в том, что не стоит сдаваться перед трудностями, управляйте своими страхами, не переносите их на своих детей, смотрите на мир с улыбкой, и мир обязательно ответит вам взаимностью, предложив наилучшее решение всех проблем. А потом еще и бонусы предоставит, ну как мне с поездками, за правильно принятое решение.

## Выбираем систему обучения

**Как ни удивительно, но в настоящее время мы можем предложить нашим детям куда больше, чем могли предложить нам в их возрасте. Я говорю о различных системах обучения. Для многих может стать открытием, что в настоящее время в начальных классах школы преподают по трем разным программам.**



Самый доступный и очевидный выбор — традиционная система обучения, так хорошо знакомая большинству по собственному детству. Материал дается по определенной схеме: сперва — теория, затем разбор практических и, как правило, однотипных примеров, затем практика самостоятельного выполнения заданий в классе или дома, контроль выполнения заданий, повторение материала, оценка усвоения знаний. Эта система надежно прижилась в нашем обществе, большинство учителей готовят именно по этой системе, поэтому даже странно, что обучать детей можно каким-либо другим образом. Вместе с тем у традиционной системы есть и свои недостатки: отсутствие индивидуального подхода к темпу усвоения материала, к индивидуальному способу его восприятия и обработки. Те ученики, которым система подходит, схватывают материал на лету, другим оказывается сложно или даже скучно потому, что данная система не предполагает творческого подхода к решению задач, требует действовать строго по заданной схеме, не отклоняться от указанных в теории способов решения, даже если другие кажутся ребенку легче или интереснее. Часто можно встретить детей, которые демонстрируют низкие оценки



не от нехватки знаний или недостаточно хорошо развитого мышления, а из чувства противоречия самой системе, из-за творческого подхода к задаче. Возможно, это повод задуматься о смене системы обучения для таких детей, ведь обучение должно быть интересным и увлекательным, а не мучительным для ребенка. Суть школьных знаний не столько в усвоении материала, малая часть которого будет впоследствии использоваться в жизни, и уж тем более не в оценках, а в разностороннем развитии ребенка. Задача педагогов не заставить малыша зазубрить знания, а обучить способам поиска и обработки информации.

В системе Л.В. Занкова ребенка с самого начала учат добывать гранит науки самостоятельно. Здесь изучение нового материала начинается не с теории, а с практики. Учитель ставит перед детьми проблему, предлагает несколько примеров, в которых ученики самостоятельно находят общую закономерность. Затем уже эта закономерность закрепляется на практике. Контроль и оценка в данной системе осуществляются традиционным образом, через опросы, контрольные и отметки. Сложно сказать, лучше эта система или хуже традиционной, одним она подходит больше, другим — мень-



ше. Обязательно нужно учесть, что скорость усвоения материала в системе Занкова высокая.

В младших классах также распространена система Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова, в которой делается упор не на усвоение знаний, а на усвоение детьми способов их постижения. В этой системе отсутствуют отметки, однако деятельность учеников контролируется через портфолио творческих работ ребенка. Эта система учит детей глубоко мыслить. Материал усваивается через понимание причин тех или иных правил, к примеру, изучается принцип построения языка, коим можно объяснить наличие правил, происхождение и принцип строения чисел и т.п. Полученные через понимание знания усваиваются крепче, но для некоторых детей могут быть излишней нагрузкой.

В данной системе учителями организуется много командной работы, обучение часто протекает в виде исследований в мини-группах, у детей одновременно развиваются и коммуникативные навыки.

И снова систему сложно оценить однозначно. То, что будет несомненным плюсом для одних детей и родителей, может стать непреодолимой трудностью для других. Поэтому мы советуем прислушаться к своему ребенку, позволить именно ему

сделать выбор системы обучения. Важно отметить, что в настоящее время система Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова практически не реализуется в старших классах школы, с чем может быть связан в будущем кризис перехода ребенка из одной системы обучения в другую.

Главное в выборе системы обучения для своего ребенка — разумно воспользоваться тем выбором, какой сегодня нам предоставляют учебные заведения. Многие школы предлагают посетить их открытые уроки; если таких нет, то можно договориться о таком с директором. Ответственно подойдите к выбору.

## **Выбираем школу по вашим критериям**

**Важно осознать, что только систему обучения в начальных классах не стоит ставить во главу угла при выборе школы. Не менее важными являются и другие показатели: опытный педагогический состав школы, ее материальная база, техническое оснащение, территориальное расположение, наличие или отсутствие групп продленного дня, кружков или спортивных секций и др. Рассмотрим подробнее.**



## Шпаргалки для родителей

Учитель в той или иной степени совмещает плюсы разных систем обучения, и плохо подготовленный специалист может загубить самую передовую программу обучения. Поэтому важно собрать отзывы родителей об учителях выбранной школы, поинтересоваться, насколько, по их мнению, детям комфортно взаимодействовать с учителем, ведь первый учитель не только обучает учеников, но и формирует у первоклашек общий настрой на получение знаний в школе. Помимо отзывов родителей полезно лично встретиться с учителями, посетить их открытые уроки. Часто школы сами предоставляют такие услуги и вряд ли откажут вам в том случае, если подобное еще не вошло в регулярную школьную практику.

Посещая школу, обратите внимание на ее материальное и техническое оснащение. При выборе школы критически оцените ее удаленность от дома, сложность пути, который дважды в день придется проделывать с ребенком, а затем — ребенку самостоятельно.

Узнайте о дополнительных кружках и спортивных секциях, которые часто можно посещать прямо в школе, это может избавить вас от разъездов по городу, пока ваш ребенок не определится, чем

именно он хотел бы заниматься. Дело в том, что в начальной школе малышу еще сложно определиться окончательно в своих интересах, и не следует требовать от него постоянства. Замечательно, что ваша дочь интересуется и игрой в шахматы, и игрой на пианино, и танцами одновременно. Иногда школьные кружки не только являются составляющей группы продленного дня, но и на практике дают ребенку возможность определиться со своими интересами, с тем, чтобы в дальнейшем сделать уже осознанный выбор того вида спорта или искусства, которым он будет заниматься более вдумчиво.

Все, о чем мы говорили выше, — критерии, по которым стоит выбирать школу. Их может быть куда больше. Определите свой список критериев, постарайтесь продумать не меньше 5—7. Затем решите, что для вас является более важным, что менее, какие критерии должны быть обязательно удовлетворены, а какие скорее являются приятным бонусом. Это поможет вам составить список школ, удовлетворяющих этим критериям, которые затем можно посетить для более подробного ознакомления. Пусть их будет не очень много, чтобы у вас реально была возможность сравнить их и вы-



брать одну. Обязательно поинтересуйтесь мнением ребенка, но не перекладывайте только на него этот выбор.

## Выбираем подготовительные курсы



Здесь мы поговорим про те школы, которые предоставляют такую услугу для своих будущих первоклашек, как подготовительные курсы. Важно отметить, что такие курсы не являются обязательными для ребенка, и вам не могут отказать в приеме в школу, если вы не посещали подобные курсы. Однако в подобных курсах есть свои положительные стороны, поговорим о них.

Важная задача, которую выполняют подобные курсы, это помощь в адаптации ребенка к выбранной школе. Ребенок имеет возможность начать примерять на себя новую роль школьника, посещая занятия 2—3 раза в неделю. При таком подходе принятие новой социальной роли проходит легче, нежели в ситуации, когда ребенок в один прекрасный день сразу оказывается в совершенно новом здании, так не похожем на его детский сад или дом, сразу оказывается окружен огромным ко-

личеством детей, многие из которых ему не знакомы. Для многих детей именно постепенное погружение в новую среду является наиболее благоприятным.

За время посещения курсов ребенок не только знакомится со школой и, возможно, будущими одноклассниками, но и с учителем. На первых же уроках начинает осваивать новые правила поведения в классе, школе, на уроке. У детей постепенно формируется познавательная мотивация обучения, сменяя собой игровую. Дети, прошедшие подобные курсы, как правило, демонстрируют лучшую успеваемость в первом классе уже потому, что лишены стресса от резкой смены социальной ситуации и могут уже сосредоточиться на учебе, а не на окружающем их новом мире. Та новая информация, которая дается в первом классе, для них уже знакома по курсам и является скорее повторением, что также не добавляет стресса. Еще важно отметить, что иногда уже на этапе подготовительных курсов становится понятно, подходит вам выбранная школа или учитель. Если да и ребенок доволен — вы еще больше уверяетесь в правильности собственного выбора, если нет — у вас



есть в запасе время для поиска другой школы согласно вашему же списку.

Безусловно, подготовить ребенка к школе и помочь его адаптации можно и без подготовительных курсов, однако важно помнить о необходимости такой подготовки. Наше четвертое правило заостряет ваше внимание на этой стороне вопроса. Если в вашей школе нет подобных курсов — постарайтесь смоделировать их сами. Многие детские сады в выпускных группах моделируют ситуацию урока, прививая новые правила поведения, которые будут востребованы в школе, формируя познавательную мотивацию к обучению.

### Вводим новый режим дня



Школа внесет свои коррективы в режим дня ребенка. Возможно, ему придется вставать раньше, некоторые дети к школе еще не готовы полностью отказаться от дневного сна или отдыха. Часто меняется режим питания и сама пища. Многие родители недооценивают все эти факторы, считая, что если ребенок ходил в детский сад, то и приспособиться к школе ему будет нетрудно. Но привычный для ребенка режим детского сада сильно отличается от режима, продиктованного шко-



**лой. И надо отметить тех детей, которые не ходили в детские сады и, возможно, вообще не имели до этого строгого режима дня.**

Даже если ваш ребенок привык рано вставать, за лето, как правило, все дети отвыкают от режима, а родители жалеют детей: «Пусть вечером погуляет подольше, потом некогда будет, учеба... пусть сейчас поспит подольше, потом будет так рано вставать». Думая подобным образом, родители скорее усугубят стресс начала школьной жизни. Помните, что первоклассник должен спать не менее 8—10 часов, отдыхать хотя бы час после школы, полноценно питаться и заниматься спортом. Все это нужно продумать и организовать заранее, чтобы не столкнуться с самой распространенной проблемой первоклашек — быстрой утомляемостью из-за неверного режима дня.

Поинтересуйтесь в школе заранее, когда начинаются и заканчиваются занятия, как организовано питание, это поможет вам сориентироваться и подготовить ребенка к предстоящим переменам. Хорошо, если хотя бы за 2 недели до школы вы уже будете моделировать с ребенком ваш новый режим дня. Вставать именно тогда, когда нужно



будет вставать, чтобы успеть собраться и доехать до школы. Для того чтобы утро проходило без капризов, введите ритуал просыпания. Например, пусть утром малыша будит не будильник, а поцелуй мамы и его любимая детская песенка, которую они могут вместе слушать. Приятные эмоции добавят малышу энергии. Постепенно ребенок адаптируется к раннему подъему и с легкостью освоит утренние рутинные: умыться, одеться, позавтракать. Моделируя новый режим дня, постепенно меняйте и режим питания ребенка, если этого будет требовать школьная жизнь. Продумайте необходимое количество перекусов и новые часы для полноценных трапез.

Если вы планируете посещение с ребенком дополнительных занятий по музыке, танцам, рисованию или другим, оцените критично, насколько это реально по времени и уровню нагрузки. Если ребенок получает удовольствие от занятий и радость, то, возможно, такие занятия станут прекрасным отдыхом после школы, но если для ребенка занятия в тягость, он приходит с них уставший, то никакой пользы от таких занятий нет.

О питании и отдыхе мы поговорим отдельно. Главное, осознать, что, как бы ни складывались

обстоятельства, вопрос режима дня должен быть поднят еще до школы, а не стать неожиданностью для ребенка и для вас 1 сентября.

## Организуем отдых первоклашки

Об отдыхе необходимо поговорить отдельно, потому что без хорошего отдыха не будет и хорошего труда. В понятие отдыха входит и сон, и активный отдых на свежем воздухе, и правильно организованная внеучебная деятельность. Если у ребенка повышена утомляемость, трудности с концентрацией внимания, проблемы с засыпанием и подъемом с утра — все это повод немедленно задуматься о правильной организации отдыха малыша.



Еще раз повторим, что ночной сон первоклашки должен быть не менее 8—10 часов. Хорошо, если он сопровождается приятными для малыша ритуалами: купание, стакан молока с медом на ночь, любимая сказка перед сном или рисование, да мало ли что можно придумать! Только вы знаете, что лучше всего подходит именно вашему ребенку! Главное — чтобы перед сном ребенок расслабился, это поможет ему уснуть быстрее и лучше выспаться. Для возбудимых детей лучше исключить



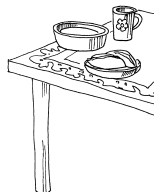
## Шпаргалки для родителей

активные и шумные игры перед сном. При правильной подготовке ко сну пробуждение, как правило, не вызывает проблем. Отдохнувший ребенок просыпается бодрым, в хорошем настроении, которое можно только поддержать ласковыми словами, улыбкой, вкусным завтраком.

Обязательно нужно не забыть об отдыхе сразу после школы. Лучше не совмещать его с просмотром телевизора, глазам и нервной системе ребенка нужен отдых. Лучше всего совершить прогулку на свежем воздухе, дать ребенку возможность двигаться после сидения за партой.

Спорт и другие развивающие кружки и секции тоже могут стать отдыхом для первоклашки при условии, что они желанны и воспринимаются самим ребенком как отдых и развлечение, а не как «обязаловка». Если перед ребенком ставится цель добиться высоких результатов в какой-то деятельности, то такая деятельность снова становится для него работой. Профессиональные спортсмены рекомендуют отдавать малышам в секции при школах или домах детского творчества. Таких нагрузок им вполне достаточно.

## «Овсянка, сэр...», или Рассматриваем особенности школьного питания



Существуют основные принципы рационального питания, соблюдать которые необходимо в любом возрасте, но для будущего школьника они особенно важны.

К принципам рационального питания относятся следующие:

- оптимальный режим питания;
- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие рациона;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- обязательный учет индивидуальных особенностей детей;
- обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



Подходить к вопросу питания ребенка нужно с учетом всех вышеизложенных принципов. Мы уже говорили выше о том, что надо заранее продумать и подготовить ребенка к переходу на новый режим питания. В школе необходимо поинтересоваться не только когда кормят первоклашек, но и чем именно. Неплохо узнать, где готовят питание для детей, в самой школе или привозят уже готовое, а в школе только разогревают. Если у ребенка есть какие-то ограничения в потреблении некоторых продуктов питания ввиду аллергии на них или каких-либо заболеваний, важно объяснить это не только самому ребенку, но и обязательно предупредить его классного руководителя и, возможно, медсестру школы.

Калорийность рациона школьника 7—10 лет должна быть 2400 ккал, но если ребенок дополнительно занимается спортом, он должен получать на 300—500 ккал больше. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Проконсультируйтесь с вашим врачом-педиатром о необходимости давать ребенку какие-либо витамины. Не стоит принимать решение пить тот или иной комплекс, основываясь на рекламе. Врач оценит рацион малыша и, если будет необходимо,

пропишет именно те витамины и минералы, которые необходимы в вашем случае.

И напоследок одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

## Организуем рабочее место первоклассника

Интерьер напрямую влияет на еще не устоявшуюся, восприимчивую и тонкую психику ребенка. Подготовку к школе необходимо начать с оборудования учебной зоны в комнате малыша, если у него своя отдельная комната, или выделить место под учебную зону в любой другой комнате. Но не стоит недооценивать важность этой зоны и предлагать ребенку делать уроки то там, то тут. Часто ребенку предоставляют для учебы зону, явно не приспособленную для этого, например кухню. Это делать не стоит по многим причинам.



Сперва поговорим о психологических причинах, которые вспоминают реже всего. Психологическое пространство учебной зоны само по себе будет на-



## Шпаргалки для родителей

страивать ребенка на усвоение знаний. Если ребенок сидит за своим столом на удобном стуле и учебник его стоит на книжной подставке, ему будет куда проще сосредоточиться на домашнем задании, чем если он будет делать уроки на кухне, подпирая книгу тарелкой и следя краем глаза, как домашние бегают туда-сюда к холодильнику и обратно.

Следующие причины, более известные родителям, но также часто обесцениваемые на практике, — медицинские. Высота стола и стула должны быть подобраны так, чтобы локти ребенка свободно лежали на столе, спина касалась спинки стула, а ноги, согнутые в коленях под прямым углом, стояли на полу или на скамеечке. А расстояние от глаз до книжки или тетрадки должно быть равно длине руки от локтя до кисти. Тогда осанка и зрение ребенка не будут подвергаться дополнительной нагрузке. Поскольку дети растут быстро, нет смысла покупать новый стул каждый год или два. Лучше купить дорогой качественный стул, регулируемый по высоте. Подумайте критично, стоит ли экономить на качественной мебели для учебной зоны вашего малыша, если проблемы с осанкой обнаруживаются именно у младших школьников, по-



# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	5
Глава 1. ЧТО ДЕЛАЮТ ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ . . . . .	8
Глава 2. ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ЛЮБЯЩИЕ РОДИТЕЛИ . . . . .	43
Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ШКОЛЕ . . . . .	76
Глава 4. ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ . . . . .	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	140