

Рекомендации педагога-психолога для родителей будущих первоклассников

Поступление в школу — важный этап в жизни ребенка и родителей. Чтобы адаптация прошла успешно, важно подготовиться не только интеллектуально, но и психологически.

1. Формируем позитивный настрой

Говорите о школе спокойно и радостно

- Рассказывайте о своих приятных школьных воспоминаниях.
- Избегайте фраз: *«Вот пойдешь в школу — там тебе покажут!»*

Играйте в «школу» дома

- Пусть ребенок попробует себя в роли ученика и учителя.
- Используйте игрушки, чтобы смоделировать школьные ситуации.

Сводите на экскурсию в школу

- Покажите, где будет его класс, столовая, туалет.

2. Развиваем самостоятельность

Учите ребенка:

- Одеваться и раздеваться (особенно застегивать пуговицы, молнии, завязывать шнурки).
- Собирать портфель и следить за своими вещами.
- Справляться с гигиеной (мыть руки, пользоваться салфетками).

Давайте небольшие поручения

- Например, *«Разложи вилки на столе»* или *«Полей цветок»*.

3. Тренируем внимание и усидчивость

Играйте в игры на концентрацию:

- *«Найди отличия»*, *«Лабиринты»*, *«Съедобное - несъедобное»*.
- Читайте вместе книги, постепенно увеличивая время.

Вводите режим «уроков» дома

- 15–20 минут за столом (рисование, лепка, задания в тетрадях).
- После — обязательный перерыв (двигательная активность).

4. Развиваем эмоциональный интеллект

Учите ребенка:

- Называть свои эмоции (*«Я злюсь»*, *«Мне грустно»*).
- Говорить о своих потребностях (*«Я устал, можно отдохнуть?»*).

Тренируйте навыки общения

- Играйте в ролевые игры: *«Как познакомиться с одноклассником?»*, *«Что делать, если тебя дразнят?»*

5. Готовим руку к письму

Развиваем мелкую моторику:

- Лепка, застегивание пуговиц, нанизывание бусин.
- Раскрашивание, штриховка, обведение по точкам.

Не спешите с прописью!

- Главное — не красота букв, а готовность руки к нагрузке.

6. Создаем правильный режим дня

За 2–3 месяца до школы:

- Постепенно сдвигайте режим под школьный (ранний подъем).
- Ограничьте гаджеты перед сном.

Обязательно оставьте время для игр!

- Ребенок не должен чувствовать, что детство закончилось.

7. Чего избегать?

Запугивать школой:

- *«Вот пойдешь в школу — там тебя научат!»* → вызывает тревогу.

Перегружать занятиями

- До школы важнее играть и общаться, чем учить таблицу умножения.

Требовать слишком многого

- Первое время ребенок может устать — это нормально.

8. Первые недели в школе

Будьте терпеливы:

- Адаптация длится от 2 недель до 2 месяцев.
- Возможны капризы, усталость, снижение аппетита.

Поддерживайте контакт с учителем

- Но не вмешивайтесь в каждый конфликт — дайте ребенку научиться решать проблемы самому.

Хвалите за усилия, а не за оценки

- *«Ты так старался!»* вместо *«Почему не пятерка?»*

Главное правило:

«Ребенок должен идти в школу с уверенностью, что у него все получится, а не со страхом ошибок».

Удачи вам и вашему будущему первокласснику!