Подготовка к школе: на что надо обратить внимание родителям

Первоклассники со школьными проблемами — частые клиенты детских психологов. Ребенок не проучился даже полгода, а учителя уже жалуются на невнимательность, неусидчивость, плохую память. Это может означать, что ребенок был не готов к школе. Что входит в понятие «готовность к школе» и можно ли избежать трудностей в первом классе?

Когда первокласснику не хватает ресурсов

Детские психологи часто видят обеспокоенных родителей, не знающих, что им делать с ребенком, которому тяжело дается школьная жизнь. По их мнению, трудностей можно избежать, если родители еще до школы будут лучше себе представлять, в чем именно заключается готовность к школе, по каким параметрам она оценивается, что действительно важно, а на что можно не тратить силы.

«Раньше вопрос о готовности к школе решался исключительно в педагогической парадигме, — объясняют нейропсихологи. — Успешность ребенка определялась тем фактом, что ребенок может осваивать или уже частично освоил программу».

Но ситуация не может быть успешной, если у ребенка, который начал учиться в школе, наблюдаются признаки неблагополучия:

- *он устает так, что спит после школы по три часа;*
- *стал чаще болеть (теряет вес, перестал расти);*
- *не может позволить себе ни одного кружка, потому что все время занято уроками и домашним заданием;*
- *может расплакаться в школе (стал чаще рыдать, может устроить истерику);*
- *не может сдержать своего гнева, рвет тетрадь с плохой оценкой, кричит, неадекватно злится;*
- *не может наладить контакт с одноклассниками, не общается ни с кем из них на переменах и вне школы;*
- *хорошую учебу обеспечивает мама, которая контролирует все: от собранного рюкзака до выполненного домашнего задания;*
- *отношения ребенка с родителями ежедневно накаляются;*
- *он успешен в той части программы, которую давали на подготовительных курсах, но с трудом осваивает новое;*
- *не любит ходить в школу.*

Появление этих признаков, пусть и при учебе на отлично, могут говорить о том, что ресурсов и на освоение программы, и на решение текущих задач возраста ребенку не хватает.

В чем состоит психофизиологическая зрелость

- Чтобы понять, что ребенок готов к школе, нужно ответить не только на педагогические вопросы (может ли ребенок осваивать программу начальной школы; освоил ли программу дошкольного образования). Важно определить, созрела ли у ребенка эмоционально-волевая сфера, развиты ли коммуникативные навыки.
- Не стоит отмахиваться и от физиологии: созрел ли организм ребенка достаточно, для того чтобы школа не нанесла вред его здоровью? В масштабе развития человечества мы совсем недолго сидим за столом и безотрывно пишем ручкой в тетради; физиологически мы приспособлены к этому далеко не так идеально, как кажется.
- **Родители чаще всего думают о том, как выбрать для ребенка ортопедический рюкзак, но мало кто задается вопросом, готово ли тело ребенка к удержанию определенной позы на протяжении четырех уроков по 45 минут, чтобы это было для него безопасно.**
- Достаточно ли развиты для учебы когнитивные функции ребенка: мышление, память, внимание, восприятие? Хватает ли энергии мозга для восприятия и обработки информации, планирования и контроля своих действий? Созрела ли достаточно кора головного мозга? Правильно ли сформировались нейронные связи? Чтобы оценить готовность ребенка к школе, на эти вопросы должны ответить нейропсихологи.

Важно разделять ум ребенка и его зрелость. Если хотя бы в чем-то ребенок не достигает минимально необходимого уровня развития, то к школе он не совсем готов. Дефицит в чем-то одном не может компенсироваться за счет избытка в другом: например, если ребенок эмоционально расторможен, ему придется тяжело в школе, пусть даже он бегло читает и хорошо понимает прочитанное.

Как связаны эмоции и воспитание

7 лет — примерно тот возраст, когда ребенок уже умеет общаться, договариваться, учится ставить себя на место другого человека. Школьная успешность не определяется только отметками и уровнем знаний — уметь улаживать конфликты, рассуждать, испытывать и распознавать эмоции тоже очень важно. Поэтому психологи подчеркивают, что для учебы в первом классе нужен достаточно развитый эмоциональный интеллект.

В идеале хорошо бы, чтобы ребенок умел:

- осознавать, называть и понимать свои эмоции;
- успешно использовать их во время общения;
- не позволять переживаниям застить способность мыслить;
- справляться с фрустрацией и уметь ждать, чтобы получить желаемое;
- контролировать уместность выражения своих чувств.

Для развития эмоционального интеллекта большое значение имеет эмоциональное воспитание. Именно родители могут помочь ребенку стать более психологически устойчивым и эмоционально компетентным.

По мнению психологов при грамотном эмоциональном воспитании взрослый:

- не пренебрегает эмоциями ребенка, не отмахивается от них, не говорит: «Не волнуйся! Все ерунда! Тут нет ничего страшного!»;
- избегает унижения и оскорбления ребенка, негативной оценки его качеств: «Какой ты неуклюжий! Бестолочь, ничего не соображаешь!»;

- старается быть отзывчивым и эмоционально принимающим, но устанавливает границы при необходимости;
- не просто говорит ребенку, что он молодец (ребенок воспринимает подобную похвалу как оценку всего себя), а хвалит его за конкретное действие.

Зачем нужны саморегуляция и мотивация

Если ребенок не мотивирован идти в школу, если он совсем не умеет общаться со сверстниками, если у него есть проблемы с саморегуляцией — это означает, что он психологически еще не готов к школе.

Уровень саморегуляции определяется по тому, есть ли у ребенка:

- рабочая память: насколько хорошо ребенок способен удерживать в памяти инструкцию, которую дает учитель; сдерживающий контроль;
- как ребенок контролирует свое мышление и поведение, может ли сосредоточиваться, не отвлекаться, выполнять инструкции учителя, не бегать во время урока, не ерзать;
- когнитивная гибкость — способность переключаться между разными задачами, разными уроками.

Если у дошкольника спросить, хочет ли он пойти в школу, тот ответит «да», потому что окружающие формируют у него позитивное отношение к школе. «Взрослые говорят, что это важно, он чувствует, что к нему изменится отношение окружающих, его сверстники тоже идут в школу. Но зачастую он не знает, что значит быть школьником, что значит — учиться».

Психологи называют крепкую мотивационную готовность ребенка «внутренней позицией школьника». Но отмечают, что ее может не хватить надолго, когда ребенок пойдет в школу. Поддержать ее может познавательная мотивация: интерес к новым знаниям и навыкам. Без помощи родителей тут детям не обойтись.

Помните!

Психологическое самочувствие ребёнка напрямую зависит от эмоционального состояния близких людей, его окружающих.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Педагог-психолог Луста Л.С.