



## Советы детского психолога



### **ЧЕК-ЛИСТ НА АВГУСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



Через неделю снова наступит 1 сентября. Школьные будни, домашние задания, новые друзья и приятели, учителя, мероприятия — всё это очень скоро станет частью жизни, вашей и вашего ребёнка.

Чтобы эта часть жизни стала для ребёнка более приятной и позитивной, предлагаю вашему вниманию небольшой чек-лист того, что нужно сделать в августе. Тогда первокласснику будет легче адаптироваться к новым условиям и ваши будни не превратятся в нервное ожидание выходных дней и каникул!

#### **1. Проверяем, может ли ученик сам одеться и поесть**

Да-да! Очень важно, чтобы ваш ребёнок умел самостоятельно раздеться/одеться, завязать шнурки, застегнуть ремень, поправить воротничок у рубашки, переодеть сменную обувь. Учитель — это не воспитатель и не нянька, у него всё-таки другие функции. Представьте, что все 28–40 детей будут просить завязать шнурки или застегнуть пуговицы... Если вы внезапно выяснили, что будущий ученик чего-то не умеет, не паникуйте! Впереди ещё целый месяц для продуктивной работы!

#### **2. Выясняем, как у него с личной гигиеной**

Звучит, конечно, не очень, но мне самой приходилось не раз помогать детям, которым по 7–7,5 лет, и с вытиранием попы, и с мытьём рук. Задумайтесь, а лучше проверьте, на самом ли деле ребёнок сможет справиться с туалетом и мытьём рук самостоятельно.

#### **3. Учим ребёнка узнавать свои вещи**

Неважно, одежда это, портфель или новые ручки и тетради! Сколько комичных ситуаций бывало в школе, когда ученик, к примеру, не знал, как выглядит его футболка, а мы всем классом устраивали поиски. Или бывало, ребёнок отрекся от нового пенала с блестящими ручками, а потом родители приходили и требовали вернуть пропавшие вещи. Лучше, если все принадлежности будут аккуратно и красиво подписаны: фамилия, имя ребёнка и класс. Тогда вероятность потери будет сведена к минимуму.

Обязательно поиграйте с будущим учеником в игру «Собери портфель». На столе раскладывается много школьных и нешкольных вещей, а ребёнок должен всё красиво и правильно (то есть то, что нужно) положить в рюкзак. Более продвинутые могут сыграть в игру «Угадай, какой урок», когда из рюкзака нужно достать только то, что требуется на конкретном предмете (хотя бы научите его, чем отличаются прописи от тетрадей в клеточку).



#### 4. Репетируем знакомство

Ну или проверяем, в каком состоянии находится это умение. Родители часто не обращают внимания на то, что ребёнок не умеет общаться, знакомиться, подходить первым или дружелюбно отвечать на предложение поиграть вместе. В лучшем случае говорят: «Ну, ты там не бойся. Подходи. Разговаривай...» Да, говорить и слышать — процессы взаимосвязанные, но слышать и применять на практике — это уже совсем разные вещи!

Добавьте своему первокласснику уверенности, поиграйте с ним в «знакомство», научите первым фразам, послушайте, как он ими пользуется, разыграйте разные сценки, объясните, что другой ребёнок, возможно, тоже немного стесняется и переживает. Улыбка и словарный запас сделают своё дело!

#### 5. Тестируем память ребёнка

Он должен помнить имена-отчества, свой адрес, ФИО мамы и папы, дату рождения. Также играем в сценки «Спроси у учителя!», «Я потерялся», «Подскажите, пожалуйста». Информации и передвижений по школе в первые дни будет особенно много. Важно, чтобы ребёнок не терялся, мог всегда обратиться к учителю или другому взрослому за помощью.

#### 6. Даём ли телефон в школу?

Родители часто спрашивают: надо ли ребёнку в первом классе давать телефон? Я считаю, что не надо. Особенно если вы приводите и уводите ребёнка сами. Как правило, в первом классе учеников принимают и отдают буквально «из рук в руки». Если переживаете, лучше научите его носить умные часы, чтобы вы в любой момент могли отследить, где и кем находится ваш первоклассник. Если совсем переживаете, купите ему обычный кнопочный телефон. Только в августе обязательно научите им пользоваться и не звонить по каждой ерунде типа «А Маша обзвала Петю дураком!». Помните, что дети прекрасно чувствуют вашу тревожность, поэтому чем спокойнее родитель, тем увереннее ребёнок!

#### 7. Проверяем, умеет ли ребёнок слышать взрослых

Если ребёнок не ходил на занятия по подготовке к школе, то будет нелишним проверить, слышит ли он взрослых. Не в смысле, оглох или нет, а реагирует ли на просьбы других взрослых людей, знает ли, что такое урок, перемена? Однажды ко мне попал ученик, который никак не мог понять, при чём тут звонок и почему дети вдруг начинают играть. Оказалось, что ребёнок ни дня не провёл в детском саду, в школе тоже не был ни разу.

Обязательно поиграйте с детьми в спокойные и настольные игры, научите их этому. Очень хочется добавить и про подвижные игры по правилам, но знаю, как учителя не любят беготни на переменах и запрещают детям активно двигаться. Да, это нефизиологично, но, по их мнению, более безопасно.