

Консультация для родителей

«Как помочь ребенку подготовительной группы преодолеть страх перед школой и неуверенность в себе»



В преддверии поступления в **школу** родители задумываются о том, как **подготовить** своего ребенка к этому ответственному этапу. Важно понимать, что многие дети, посещающие детский сад, обладают уверенностью в **себе**, активностью и любознательностью. Они способны самостоятельно справляться с учебными трудностями, находить решения, дружить и налаживать отношения в коллективе.

Несмотря на это, многие дети испытывают тревогу перед школой, связанную со страхом принятия решения, совершения ошибки или стать объектом насмешек. Это может затруднить процесс адаптации к школьной среде. В результате у детей могут развиваться различные «школьные» фобии : боязнь отвечать у доски, непонимание объяснений учителя, неумение отстаивать свою точку зрения, страх задать вопрос учителю, опасение получить низкий балл, страх записи в дневнике, ожидание наказания, страх родительского гнева из-за плохой оценки, боязнь проверочных работ, присутствия завуча или других учителей, страх того, что родители пойдут на собрание и будут ругать. И лишь поддержка и помощь родителей могут значительно облегчить процесс адаптации ребенка к школе и создать благоприятную атмосферу для обучения.

Родители играют ключевую роль в **преодолении страхов** ребенка и создании положительного отношения к **школе**.

Памятка- «Как преодолеть страх перед школой».

Никогда не запугивайте ребенка школой, даже не вольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут», «Не будешь стараться, в школе будут одни двойки».

Читайте ребенку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы, кино о школе.

Формируйте у ребенка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам.

Не возлагайте непосильных, необоснованных надежд на то, что ребенок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников.

Старайтесь больше времени проводить с ребенком, общайтесь с ним на равных, тем самым, давая понять, что он уже достаточно взрослый.

Чаще хвалите своего ребенка, пусть даже за небольшие достижения. Формируйте, таким образом, ситуацию успеха, укрепляйте его веру в собственные силы и возможности.

— Образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком. Итак, некоторые практические рекомендации.

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.

Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удастся, это не вина ребенка.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.

Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.

Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

Забудьте 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.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.

После школы не торопитесь 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.

Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.

Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) — необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что — то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.

Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец 2 четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина 3 четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

Помните, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим : « Ты уже большой » 7- 8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

Завтра новый день, и вы можете сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

Вот несколько рекомендаций для **родителей** :

1. Станьте другом для своего ребенка. Уделяйте ему время, интересуйтесь его делами, общайтесь с ним по-дружески, дарите поддержку и хвалите за достижения.

2. Активно участвуйте в жизни ребенка в детском саду. Посещайте занятия, мероприятия, оказывайте **помощь** в организации детских событий.

3. Поощряйте интерес ребенка к конкурсам и выступлениям.

4. Организуйте экскурсию в **школу** и **расскажите о школьной жизни**, поделитесь своими положительными воспоминаниями.

5. Развивайте познавательные способности ребенка: читайте книги, играйте в развивающие игры, обсуждайте различные темы.

6. Не заикливайтесь на "набивке" ребенка знаниями. Важно научить его обращаться с информацией: ставить цели, решать задачи, исправлять ошибки, не бояться неизвестного и получать удовольствие от процесса обучения.

7. Убедите ребенка в своих способностях. Напомните ему о его успехах и навыках.

8. Подчеркивайте ценность ребенка как личности.

9. Поделитесь своими детскими **переживаниями**, проявите сочувствие.

10. Объясните, что **страх – это нормально**, но важно не позволять ему парализовать волю к действию.

11. Терпеливо отвечайте на все вопросы ребенка и **помогите** ему разобраться в своих **страхах**.

12. Создайте благоприятную обстановку для общения и игр.

13. Научите ребенка верить в себя, принимать неудачи и учиться на них.

14. Составьте с ребенком распорядок дня, уделяя внимание режиму сна, отдыха, игр и прогулок на свежем воздухе.

15. Будьте в курсе событий в жизни ребенка, интересуйтесь его друзьями, досугом и интересами.

16. Подчеркивайте важность учебы, дружбы и соблюдения правил поведения в **школе**.

Помните, что игра – это важная часть развития ребенка. Играйте вместе в развивающие, логические и ролевые игры, которые **помогут** ему подготовиться к школьной жизни.

Скоро, скоро прозвонит первый звонок для тех, кто еще в мае вырос из детского сада! Дети ждут свой первый школьный день с большим трепетом и волнением, и иногда эти чувства могут перерасти в страх и даже панику.

Психологи советуют родителям не транслировать отрицательного отношения к школе перед детьми, особенно перед будущими первоклассниками, а наоборот, рассказывать о школе как можно более интересно и позитивно. Если вы сами не мастер таких рассказов, вам придут на выручку эти замечательные книги, которые самое время читать сейчас: они вселяют в ребенка уверенность в том, что все будет хорошо, поощряют любознательность и открытость к дружеским отношениям.

Подготовила: воспитатель Коротина М. Н.