

Как подготовить ребёнка к школе: памятка для родителей будущих первоклассников

Для многих родителей готовность к школе ассоциируется прежде всего с умением читать, считать и писать. Однако этим навыкам ребёнка обязательно научат в школе. Гораздо важнее обратить внимание на навыки, которые **не входят в школьную программу**, но напрямую влияют на успешную адаптацию первоклассника.

Мы подготовили памятку для родителей будущих первоклассников. Она поможет сделать процесс вхождения в школьную жизнь более спокойным и комфортным.

1. Самостоятельность в повседневных школьных делах

Умеет ли ребёнок собирать портфель?

Часто родители делают это за ребёнка, надеясь, что в школе он быстро научится сам. Однако отсутствие этого навыка может надолго превратить сборы в источник стресса.

Рекомендуется заранее потренироваться:

- предложить ребёнку собрать портфель по списку;
- организовать дома постоянные места для школьных принадлежностей;
- превратить сборы в игру (например, на время).

2. Готовность к школьному режиму дня

Может ли ребёнок вставать рано и собираться без спешки?

Резкая смена режима сна — серьёзная нагрузка для организма. Если ребёнку предстоит вставать на 1,5–2 часа раньше, чем сейчас, начинайте постепенно:

- ежедневно укладывайте его спать на 10–15 минут раньше;
- так же постепенно сдвигайте время утреннего подъёма.

Это поможет избежать утренних конфликтов и переутомления.

3. Ориентирование во времени

Умеет ли ребёнок определять время по часам?

Этот навык необходим как дома, так и в школе. Полезно:

- научить ребёнка ориентироваться по часам с цифрами;
- вместе составить «утренний маршрут»: подъём, завтрак, выход из дома;
- проговаривать, сколько времени отводится на каждый этап.

4. Питание и питьевой режим в школе

Многие первоклассники сталкиваются с трудностями питания в школе: еда непривычна, обстановка шумная, темп быстрый. В результате ребёнок может весь день оставаться голодным или не пить воду, что сказывается на его самочувствии и успеваемости.

Рекомендуется:

- заранее узнать, чем кормят в школе;
- обсудить с ребёнком, будет ли он есть школьную еду или приносить еду из дома;
- класть с собой воду;
- регулярно интересоваться, ел ли ребёнок в школе и что ему понравилось.

Важно не ругать ребёнка, если он отказался от еды, а вместе искать подходящее решение.

5. Посещение школьного туалета

Для многих детей посещение школьного туалета становится неожиданной проблемой. Причины могут быть разными: шум, отсутствие привычной обстановки, страх попроситься на уроке, неуверенность в маршруте.

Родителям рекомендуется:

- заранее обсудить с ребёнком этот вопрос;
- по возможности показать, где находится туалет в школе;
- объяснить, как и к кому обращаться за разрешением выйти с урока.

Этот вопрос важен не только для комфорта, но и для здоровья ребёнка.

6. Навыки самообслуживания

К началу школы ребёнок должен уметь:

- самостоятельно пользоваться туалетом;
- мыть руки;
- аккуратно есть;
- убирать за собой рабочее место.

Полезно заранее приучать ребёнка к этим действиям дома. Также стоит положить в портфель:

- влажные салфетки;
- запасную туалетную бумагу или салфетки для рук.

7. Ориентирование в раздевалке

В школьной раздевалке ребёнку важно уметь находить свои вещи. Помогут:

- игры на внимание и память;
- обсуждение возможных трудностей заранее в спокойной, поддерживающей форме.

Важно объяснить ребёнку, что такие ситуации нормальны и случаются у всех.

8. Обувь и одежда

Если ребёнку сложно завязывать шнурки в условиях спешки и волнения, лучше отдать предпочтение обуви на липучках. Это снизит уровень стресса и облегчит сборы.

9. Умение просить о помощи

Один из ключевых навыков первоклассника — умение обращаться за помощью ко взрослым.

Полезно заранее потренироваться:

- попросить помощи у продавца, кассира, врача;
- проговаривать, к кому можно обратиться в школе в разных ситуациях.

10. Понимание того, что ждёт в школе

Рассказывайте ребёнку о школе:

- делитесь своими школьными воспоминаниями;
- показывайте фотографии;
- вместе проходите маршрут до школы;
- обсуждайте, сколько времени занимает дорога.

Важно формировать у ребёнка спокойное и позитивное ожидание.

11. Первый школьный день — праздник

Постарайтесь сделать 1 сентября радостным событием:

- позвольте ребёнку участвовать в выборе школьных принадлежностей;
- подготовьтесь заранее, без спешки;
- устройте дома небольшой праздник.

Даже если день окажется утомительным, ребёнок будет знать, что дома его ждут поддержка и тепло.

12. Готовность родителей

Готовность к школе — это не только форма и портфель. Это готовность принять, что:

- ребёнку может быть трудно;
- возможны слёзы, усталость, нежелание идти в школу;
- адаптация у всех проходит по-разному.

Поддерживайте ребёнка и себя. Общайтесь с другими родителями, заботьтесь о собственном ресурсе и помните: **трудности начала школьной жизни — это нормально и временно.**