

Підготовка дитини до школи

інструкція для батьків
майбутніх першокласників

Що має вміти майбутній першокласник та як батькам підготувати дитину, щоб вона розпочала навчання у школі впевненою та з бажанням вчитися?

- Уміння спілкуватися, орієнтуватися в просторі, дотримуватися певного розпорядку та правил, розуміти власні та почуття інших людей — усе це допоможе дитині успішно розпочати навчання у школі.
- Тож при підготовці майбутнього першокласника ви першочергово маєте приділити увагу його соціально-психологічній готовності. Адже сьогодні вимірювати готовність до школи лише за інтелектуальними здібностями — вміннями читати та писати — хибний підхід.

1. Створіть позитивний образ школи та вчителя

- Почніть мінімум за два місяці розповідати дитині, що на неї дуже чекають у школі нові друзі та вчитель. Роз'ясніть, що школа — це дружнє середовище. Говоріть дитині, що вона зможе за будь-яких обставин звернутися по допомогу: її вислухають, зрозуміють, підтримають та підкажуть, як діяти. Тоді вона налаштується, що її думка важлива, і не боїтиметься її висловлювати.

- Поясніть, що вчитель — це досвідчений наставник і друг, який буде розказувати про нові та цікаві речі, пропонувати захопливі розвивальні ігри, проводитиме з дітьми дослідження та експерименти. Він несе відповідальність за учнів, тому буде розказувати про правила поведінки, яких потрібно дотримуватися.
- При звертанні не забувайте про повагу та ввічливість

2. Подбайте, щоб дитина мала базові уявлення про навколишнє середовище та знала інформацію про себе

Як зазначають психологи, у 6-7 років дитина має знати:

- власне ім'я та прізвище та батьків;
- дату свого народження;
- домашню адресу, назву міста, країни;
- шлях від дому до школи;
- номер телефону одного з батьків;
- дні тижня та пори року;
- напрямки: право, ліво, низ, верх;
- елементарні правила дорожнього руху;
- назви кольорів, фігур, фруктів, овочів тощо.

3. Розкажіть про правила поведінки під час повітряної тривоги

- Радимо подивитися відеоінструкції, які допоможуть вам провести роз'яснювальну бесіду з дитиною про те, як діяти, якщо тривога застала у школі, на шляху додому, у транспорті, розглянути, як поводитися з вибухонебезпечними предметами.
- складіть разом «тривожний рюкзачок» з речей першої потреби: води, перекусу, серветок, телефону та павербанку, улюбленої іграшки, індивідуальних ліків (за потреби). Нагадайте, що його необхідно брати із собою до укриття.
- Поясніть, що в разі тривоги потрібно дотримуватися всіх інструкцій вчителя.

4. Моделюйте майбутню роль школяра

- Покажіть дитині, як правильно сидіти за письмовим столом, тримати ручку, точити олівці, обгортати зошити в обкладинки, складати рюкзак тощо. Для цього використовуйте гру у школу, де спочатку в ролі вчителя будете ви, а потім запропонуйте помінятися ролями. Зауважте, що на робочому столі не місце їжі. А ось поласувати смаколиками можна між уроками. Заразом розкажіть, що для ігор, спілкування з друзями й відпочинку у школі передбачені перерви.

5. Вчіть спілкуватися

- Спілкуйтеся з дитиною спокійним голосом, адже ваша поведінка — зразок для неї. Поясніть, чому важливо вміти слухати співрозмовників, не перебивати й не викрикувати, а коли висловлюєш свою думку — робити це спокійно та тактовно. Можете запропонувати цікаві ігри, які допоможуть розвивати навички спілкування.
- Якщо виникають конфліктні ситуації, то не потрібно переходити на особистості, ображати іншу дитину чи вчителя. Краще розв'язати проблему дружнім шляхом. Для цього вчіть бачити світ очима іншого. У цьому допоможуть вправи на розвиток емпатії.

Гра «Закінчіть історію» (спілкування)

- Почніть історію й запропонуйте дитині її закінчити. Якщо вона ще маленька, розкажіть лічилку, запропонуйте придумати інше її закінчення. Дана гра добре розвиває словниковий запас дитини.

Гра «Мова тіла» (емпатія)

- Спробуйте зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Нехай дитина спробує вгадати. Тепер поміняйтеся місцями. Обличчя можна закрити хусткою або маскою.

- Навчіть дитину ділитися своїми проблемами, висловлювати переживання за допомогою релаксаційних технік. Обговорюйте ситуації, які викликають суперечливі відчуття, щиро цікавтеся думкою дитини — так ви допоможете їй розібратися, як варто чинити в тому чи іншому випадку.
- Підготуйте, що якщо щось не буде виходити з першого разу, це нормально. Головне — сприймати та реагувати на свої помилки спокійно. Для цього частіше практикуйте здорове ставлення до помилок як до точок зростання. Вони потрібні, щоб ми могли ставати краще. Так само вчіть не глузувати з помилок інших та пропонувати допомогу тим, хто її потребує.

Гра «Квітка та свічка» (релаксація)

Вміння повільно дихати стає особливо корисною навичкою в моменти стресу, тривоги чи гніву.

- вдихати потрібно так, наче нюхаєш квітку, а видихати — наче задуваєш свічки на святковому торті».

- Намагайтеся розмовляти з дитиною якомога більше. Розповідайте про цікаві події, обговорюйте під час прогулянок природу, діліться своїми спостереженнями, питайте про її враження.
- Підтримуйте за будь-яких обставин: «Не хвилюйся, я поруч», «Поміркуймо разом», «Я тобі допоможу».

6. Тренуйте руку, розвивайте дрібну моторику та мовлення

- Перший клас розрахований на адаптацію дітей. Ви дуже допоможете своїй дитині, якщо будете пропонувати їй творчі та розвивальні заняття.
- Для розвитку моторики:
 - ліпіть із пластиліну;
 - складайте пазли;
 - нанизуйте намистини;
 - зав'язуйте вузлики на шнурках;
 - сортуйте дрібні деталі;
 - робіть аплікації;
 - виконуйте пальчикову гімнастику.
- Усе це допоможе активізувати мислення, а отже дитині буде легше в школі сприймати та розуміти нову інформацію.

Пальчикова гімнастика

- Павучок (схрещені руки, пальчиками стукати по столі)
- Квіти (долоньки вверх, пальчики відкриваються та закриваються)
- Солодощі від бабусі (загинати пальчики при перерахунку солодощів)
- Місимо тісто (зжимаємо та розжимаємо кулачки)
- Черепаха (ліва долонька накриває правий кулачок і пальцями правої повзти як черепаха)
- Рибки (долоньками вліво-вправо)
- Дощик (стукати пальчиками по поверхні з різними темпами)

7. Вчіть аналізувати інформацію

- Моделюйте різні життєві ситуації. Збираючись на прогулянку, запропонуйте дитині обрати одяг відповідно до погоди. Ставте такі уточнювальні запитання, щоб вона відповідала не лише «так» чи «ні». Чому сьогодні жарко? — Тому що надворі літо, сонце гріє сильніше, на небі немає хмар. Чому на вулиці калюжі? — Тому що зранку йшов дощ.
- Запропонуйте дитині інтерактивні вправи. Вони сприятимуть розвитку уваги та пам'яті.
- Паралельно розвивайте уяву та фантазію, розширюйте словниковий запас за допомогою читання, рольових ігор, розучування чистомовок, прослуховування аудіоказок, ігор на асоціації.

Інтерактивна вправа

Знайди значення фігур

$$\begin{array}{rclcl} \star & + & \bigcirc & = & 12 \\ \star & - & \bigcirc & = & 0 \\ \blacktriangle & + & \bigcirc & = & 7 \end{array}$$

$$\begin{array}{rcl} \bigcirc & = & ? \\ \star & = & ? \\ \blacktriangle & = & ? \end{array}$$

8. Адаптуйте простір під новий розпорядок дня

- Підготуйте робоче місце, максимально залучивши дитину до вибору меблів, канцелярії, шкільного приладдя. Підготовка, коли майбутній першокласник сам обиратиме необхідні для занять речі, налаштовуватиме його на новий етап життя.

9. Закріпіть побутові навички

Майбутній першокласник має вміти самотійно:

- переодягатися: застібати на одязі блискавки, ґудзики, ремінці;
- взуватися, зокрема зав'язувати шнурки;
- їсти, правильно тримаючи ложку / виделку;
- виконувати гігієнічні процедури, зокрема мити руки після вбиральні;
- прибирати своє робоче місце.

Привчайте дитину до охайності та доручайте певні завдання: винести сміття, полити квіти, розкласти столовий посуд по ящиках, витерти меблі тощо.

10. Дбайте про фізичну активність

- Візьміть за правило робити ранкову зарядку або протягом дня робіть прості руханки з нахилами, стрибками, присіданнями. Грайте з м'ячем, катайтеся на велосипедах або самокатах, щоб розвивати координацію рухів та орієнтацію в просторі. Заохочуйте дитину відвідувати спортивні секції: хореографію, плавання, бойові мистецтва тощо. Це формуватиме витримку та дисципліну.
- І наостанок ще одна порада — готуйте дитину систематично, а не час від часу. Приділяйте цьому декілька хвилин, але щодня. Так ви допоможете майбутньому першокласнику в адаптації до шкільного життя.

Звідки ж набратися сил?

- Кожна людина має сильні сторони. Пропоную обрати картку, яка вам найбільше до вподоби і дізнатися про свої сильні сторони