

Консультация:

«Психологическая готовность родителей к школе»

Проблема готовности ребенка к школе в подготовительной группе очень актуальна и становится основным вопросом взаимодействия родителей и педагогов. Но не менее важным оказывается вопрос психологической готовности самих родителей.

Так, именно родители часто оказываются психологически не готовыми к тому, что их ребенок идет в школу. На фоне этого копится эмоциональное напряжение, случаются нервные срывы, формируются нереалистичные требования и ожидания. Таким образом, усугубляются и взаимоотношения между детьми и родителями. И начинает страдать общая готовность ребенка к приближающемуся школьному обучению.

Чтобы не было лишних обострений, и чтобы такой важный и для ребенка, и для родителей период жизни прошел гладко, важно запастись терпением и отнестись к прохождению этого периода со всей ответственностью.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

№	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он еще до начала подготовки к школе чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none">• Слушайте своего ребенка• Проводите вместе с ним как можно больше времени• Делитесь с ним своим опытом• Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках и неудачах• Рассказывайте ему о своей подготовке к школе и походу в первый класс• Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none">• Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком• Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> • Говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ • Выпейте чаю • Позвоните друзьям • Просто расслабьтесь, удобно лежа на диване • Послушайте любимую музыку
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> • Не разрешайте ребенку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите • Не позволяйте выводить себя из равновесия • Умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> • Изучайте силы и возможности вашего ребенка, чтобы не предъявлять завышенных требований и не травмировать этим ребенка • Если вам предстоит сделать первый визит в школу (к врачу, к знакомым и т.д.), отрепетируйте все заранее, проговорите возможные трудности, которые могут возникнуть у ребенка

Совет: каждый раз, когда вы чувствуете, что выходите из себя, первый шаг – это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, куда вы складываете все, что беспокоит. А затем создайте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь.

Таким образом, научившись самообладанию и сдержанности, вы намного облегчите и себе, и ребенку весь процесс подготовки к школе. Потому что только спокойный и уверенный в себе родитель способен поддержать ребенка в непростой для него период жизни, быть опорой и гарантом того, что все будет хорошо. Ведь именно это нужно ребенку, чтобы быть уверенным в себе и своих силах.