

14 шагов для подготовки к школе от Матемагии

Те взрослые, кто хоть раз возвращался к работе после отпуска, знают, как это тяжело — влиться в режим и настроиться на рабочий лад. А теперь помножьте это на десять — примерно настолько тяжело и непривычно школьникам после летних каникул. А ведь кто-то вообще идёт в школу впервые!

Поэтому мы предлагаем за оставшиеся до школы 14 дней пройти 14 шагов для подготовки детей к школьному периоду. Наши советы будут полезны и будущим первоклассникам, и более старшим детям.

Вводите эти шаги постепенно. Наша цель — сделать ребёнка более самостоятельным, собранным, внимательным. И тогда он сможет уделить внимание не поискам портфеля или потерянной сменке, а словам учителя на уроке. И ему будет гораздо проще :)

Итак:

1. Восстанавливаем режим: начните ставить ребёнку будильник. Поставьте его для начала на час позже времени подъёма в школу, а потом постепенно ставьте всё раньше и раньше, пока не дойдёте до времени школьного подъёма. Тогда ребёнок 1-го сентября встанет бодрый, как огурчик.
2. Включаем самостоятельность: переставайте собирать ребёнка на прогулку или ко сну. Вместо этого лучше задавать наводящие вопросы: Что нужно сделать перед выходом? (сходить в туалет, попить воды, захватить рюкзак) Что нужно надеть? Эта одежда сейчас по погоде? Если что-то сделано не так, задайте уточняющий вопрос: “Ты уверен, что без брюк, но в куртке тебе будет тепло?” Если что-то было упущено, спросите: “А что ещё нужно сделать?”
3. Собираемся в школу: предложите ребёнку самому составить список канцтоваров и вещей, которые ему пригодятся в школе. Пусть он проверит, достаточно ли у него ручек, карандашей, тетрадей, и сам напишет список покупок в магазин. Это поможет избежать неприятных сюрпризов с «забыл-потерял».
4. Поддерживаем позитивную мотивацию: находим, за что можно похвалить ребёнка перед сном каждый вечер. Можно спросить: “Что ты сегодня сделал особенно хорошо?” И подтвердить: “Да, это у тебя получилось здорово! Гораздо лучше, чем раньше!” Сравните новое достижение именно с прошлыми успехами самого ребёнка. Так он почувствует свой внутренний рост, поймёт, что у него получается развивать какой-то навык. Уверенность в своей способности быть успешным — важная составляющая самого успеха.
5. Вспоминаем основные школьные занятия: раз в день по полчаса немного читаем, немного решаем интересные задачи по математике, немного пишем, штрихуем, рисуем, делаем оригами — даём руке нагрузку и вспоминаем, как правильно держать ручку и карандаш. Обсуждаем, сколько будет уроков и каких, чтобы нагрузка не показалась неподъёмной.
6. Отрабатываем самостоятельность: напоминаем ребёнку убрать за собой со стола. Следим, чтобы комната перед сном была прибрана. Ждём, пока дети сами

оденутся на прогулку. Чем лучше ребёнок сможет сам обслуживать себя, тем проще ему будет в школе.

7. Учимся [основам тайм-менеджмента](#): спрашиваем, сколько времени ребёнок собирается заниматься каким-то делом, обращаем его внимание на время, просим следить за часами самостоятельно, даём задания: «в 4 часа выпить стакан кефира». Многих детей увлекает составление расписания дня и отметки сделанного, пусть это даже «10.00 – 11.00 – играть в Лего, 11.00 – 12.00 – смотреть мультики». Это тоже важные дела :)
8. Тренируем осознанность: просим за ужином пересказать события дня. Восстановление последовательности событий в памяти очень хорошо тренирует системность сознания. На шумной перемене этот навык поможет школьнику вспомнить, в какой кабинет сказала идти учительница после обеда.
9. [Улучшаем восприятие эмоций](#): на прогулке берём любую знакомую сказку или рассказ и обсуждаем, что чувствовал каждый герой в процессе, какие эмоции испытывал и в каких ситуациях ребёнок сам испытывает подобные чувства. Например, когда мама Красной шапочки узнала, что бабушка больна, что она почувствовала? Что подумала? Что решила предпринять? Такой тренинг поможет ребёнку лучше понимать реакции окружающих и природу своих эмоций.
10. [Тренируем память](#): запоминание цепочки слов, игры типа «посмотри, отвернись, повернись и скажи, что изменилось», «посмотри, отвернись, ответь на вопрос» и т.д. В эти игры здорово играть и по дороге куда-то, и пока вы занимаетесь домашними делами. Чередуйте ходы! Вашу память тоже неплохо встряхнуть.
11. Восстанавливаем мелкую моторику: мелкая моторика напрямую связана с развитием речи и когнитивных функций мозга. Поэтому для развития подойдёт любое занятие, требующее ловкости пальцев. Можно учиться вязать крючком или плести макраме, собирать мозаику или делать аппликации из крупы и песка. Вышивать крестиком или вязать морские узлы. Плести браслеты из резиночек или из тонкой проволоки. А плоды трудов можно будет подарить одноклассникам при встрече – и первое сентября станет ещё праздничнее!
12. Тренируем восприятие информации на слух: заменяем видео-контент аудио-книгами и сказками. Учим стихи на слух! Кстати, это здорово совмещать с рукоделием из предыдущего пункта
13. Организуем рабочее место: постепенно приучаем ребёнка к порядку на рабочем столе. Здорово будет продумать места для ручек и карандашей, тетрадей и учебников. Тогда в школьное время не потребуется отвлекаться на поиски.
14. Вспоминаем технику безопасности: что делать в чрезвычайных ситуациях? К кому обратиться? Повторяем телефоны родителей, домашний адрес. Ещё раз проговариваем правила о личных границах. Такой разговор может встревожить ребёнка, поэтому можно повторить эту важную информацию в игре: «Давай кто первый вспомнит папин телефон! А наш домашний адрес?»

Поздравляем! Ваши дети (и вы заодно) морально готовы к школе! Пусть учёба будет в радость, а мы будем этому помогать :)

Ваша Матемагия