

## Мой ребенок готов к школе?

О тонкостях эмоционально-личностной готовности рассказала педагог-психолог

*«Не рано ли отдавать малыша в школу в 6 лет?», «Не поздно ли будет идти в первый класс в 8 лет?» — вопросы о том, в каком возрасте лучше начинать учебу, всегда встают перед родителями будущих первоклассников. Большинство специалистов сегодня уверены, что умение читать и писать далеко не самый главный критерий готовности детей к школе. Необходимо, чтобы ребенок был настроен на новый этап жизни психологически. О важных аспектах эмоционально-личностной готовности дошкольников сегодня рассказала педагог-психолог высшей квалификационной категории, кандидат психологических наук Надежда Слободяник.*

### **Основные аспекты готовности к школе**

Для начала в целом рассмотрим, какие аспекты говорят о готовности ребенка к школе. Готовность прежде всего обусловлена всем ходом предшествующего физического, умственного и эмоционального развития дошкольника.

Психологическая готовность подразделяется на интеллектуальную, волевою и мотивационную.

Интеллектуальная готовность включает в себя:

- развитие внимания и памяти;
- аналитическое мышление;
- логическое запоминание;
- ориентировку во времени и пространстве;
- умение работать по образцу;
- уровень речевого развития.

Волевая готовность состоит из:

- способности ставить цель, принимать решения;
- умения продолжать длительное время выполнять не очень интересную работу;
- развития произвольности (когда ребенок может заставить себя заниматься).

Мотивационная готовность включает в себя:

- желание принять новую социальную роль (стать школьником);
- позитивную информацию о школе;

- внутреннюю позицию школьника;
- мотивы учебной деятельности.

Понятие внутренней позиции школьника (желание идти в школу ради получения знаний, а не только ради игры) формируется у ребенка к концу дошкольного возраста, то есть к 7 годам.

Разумеется, стоит подготавливать малыша к школе и раньше: умение сидеть прямо, поднимать руку, слушать учителя, отвечать, держать ручку и т. д. очень важно. Однако стоит запомнить, что такая подготовка должна проходить только в игровой форме. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка делать то, что ему не нравится. Только через игру дошкольника можно мотивировать, заинтересовать.

Не готовьте ребенка к школе, а готовьте его к новому большому этапу в его жизни, в котором будут не только уроки, но и общение с одноклассниками, педагогами, спортивные занятия, новый опыт и т. д.

Таким образом, можно сказать, что психологическая готовность — это комплексный показатель, который включает в себя очень большой объем знаний, умений и навыков. В данной статье мы остановимся именно на эмоционально-личностном аспекте как одном из самых важных и значимых.

### ***Почему эмоционально-личностная готовность так важна?***

Чаще всего специалисты и родители сталкиваются с несколькими актуальными проблемами у ребят дошкольного возраста. Дети не умеют понимать, осознавать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания; не понимают эмоционального состояния, переживаний и особенностей других людей; нередко у детей отсутствуют представление об эмоциях и чувствах в целом.

То есть у абсолютно каждого ребенка есть какие-то страхи: кто-то боится, что не сложатся отношения с одноклассниками, кто-то — строгости учителя, новых правил и т. д.

И очень важно развенчать все эти страхи заранее и уверить ребенка, что вы его поддержите и всегда будете рядом. Иначе эти проблемы могут привести к противоречиям между желаемыми результатами образовательного процесса и реальной ситуацией.

## **Как научить ребенка регулировать эмоции**

Регуляция эмоций (поведения) — это способность согласовывать переживания и выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с возрастом и ситуацией.

Конечно, большую роль в регуляции эмоций будет играть и школа, но научить этому могут прежде всего родители в семье. С самого раннего возраста нужно **проговаривать все эмоции** малыша («Ты плачешь, тебе обидно, потому что...», «Тебе весело, потому что...», «Ты рассердился, потому что...»), а потом переходить на эмоции родителей, персонажей книг, мультфильмов и т. д.

Чтобы ребенок мог сознательно регулировать поведение, очень важно научить его **адекватно выражать свои чувства**, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

Еще один важный аспект эмоционально-личностной готовности — **эмоциональная осведомленность**. Это один из ключевых показателей достижений дошкольников в распознавании и понимании ситуации. Именно это и способствует овладению навыками позитивного общения со сверстниками. Наверное, вы обращали внимание на то, что более удачливыми в жизни становятся люди, которые умеют общаться, находить контакт, устанавливать связи. Это и есть эмоциональная осведомленность.

Также, для того чтобы научить ребенка регулировать поведение, никогда **не игнорируйте его негативные эмоции**. Не используйте запрещающие игнорирующие утверждения: «Не расстраивайся, ничего страшного!», «Да ладно тебе, совсем не больно было!» Они мешают ребенку контролировать негативные переживания, подавляют и запирают их внутрь. Негатив накапливается и часто переходит в неадекватное поведение и злость на весь мир или оседает и позже проявляется в виде болезней и нервных срывов.

Запрет на желания и чувства самый разрушительный. Ребенку невозможно просто так взять и перестать хотеть!

Научите ребенка **выплескивать негативные эмоции**.

Сделать это можно несколькими несложными способами.

- Расскажите, что злиться — это нормально.

- Можно бить подушку, рвать бумагу, мять газеты, делать физические упражнения. Еще можно громко покричать, слепить злость из пластилина, опрыскивать цветы из пульверизатора и т. д.
- Но никогда не позволяйте бить младших, толкать родителей и ломать игрушки.

### **Как игры и сказки помогают регулировать эмоции**

Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей лишь по мере личностного развития. Лучшим помощником в этом является игра — самый приемлемый, самый доступный и самый главный вид деятельности для ребенка в этом возрасте.

У каждого малыша есть любимая игрушка, персонаж мультфильма или фильма, сказки, именно через него попробуйте найти подход к ребенку. Правильно организованная игра дает дошкольнику гораздо больше чем обучение.

### **Чем же так хороши игры?**

- Дети, которые много играют, психологически более стабильные и реже страдают психическими заболеваниями.
- В игре дети учатся всему, что понадобится им во взрослой жизни. Игра помогает развивать творческое мышление и нестандартный подход к решению проблем.
- Игра — это лучший способ обретения социальных навыков.
- В игре дети учатся эмоционально и физически справляться с опасностями. Игра учит контролировать негативные эмоции.
- Игра помогает детям брать на себя ответственность.
- Дети сами договариваются о роли в игре, сами принимают решения и сами без вмешательства взрослых справляются с последствиями этих решений.
- Игра помогает расширять пределы возможного и т. д.

### **Какие методы можно применять в играх**

- Используйте имитационные и ролевые игры. Например, на пару часов или даже на один день поменяйтесь местами с ребенком: пусть он будет родителем, а вы — малышом.
- Психогимнастика: когда нужно выразить эмоции с помощью мимики, жестов и т. д.
- Рисование, лепка, аппликации, раскрашивание.
- Элементы групповой дискуссии.
- Представление и воображение.

Еще одной естественной формой общения и передачи опыта, органичной системой воспитания дошкольников является сказка. С помощью сказочного путешествия ребенок может справиться с различными психологическими проблемами, страхами и застенчивостью (герой сказки тоже может бояться, злиться, плакать и т. д.), научиться общаться с другими детьми, выражать свои мысли и чувства.

Чтение книг, просмотр мультфильмов, фильмов развивают у детей интерес к миру человеческих эмоций. У ребенка формируется способность видеть не только свои проблемы, но и проблемы другого человека. Прививается способность к сочувствию, сопереживанию и желанию помогать другим людям.

В игре можно использовать единый сказочный сюжет, одного игрового персонажа (он может быть похож внешне на ребенка, быть одного с ним возраста и т. д.). Все это способствует формированию у детей неосознанных сравнений себя с главным героями истории.

Дети перенимают опыт героев, тренируясь преодолевать трудности в различных жизненных ситуациях.

Родителям стоит знать, что основная подготовка к школе проходит именно в семье. Важно говорить о школе хорошо, ни в коем случае не пугать, а рассказывать о плюсах новых знаний, вселять в ребенка уверенность. Обозначьте, что не все получается сразу и неудачи — это даже хорошо, ведь они помогают учиться лучше. И обязательно замечайте даже маленькие успехи, хвалите, и все обязательно получится!

**Текст: Анна Каменева**

<https://kc-skazka.ru/consultations/moj-rebenok-gotov-k-shkole/>