

«Готовим ребёнка к школе без стресса»

Памятка для родителей

Что важно развивать уже сейчас

1. Самостоятельность

- Приучайте ребёнка самостоятельно одеваться, убирать игрушки, собирать рюкзак.
- Давайте небольшие поручения по дому — это учит ответственности.

2. Коммуникативные навыки

- Поощряйте общение со сверстниками на площадках, в кружках.
- Обсуждайте с ребёнком, как решать конфликты мирным путём.
- Учите выражать свои чувства словами: «Я рассердился, потому что...», «Мне обидно, когда...».

3. Эмоциональную устойчивость

- Помогайте распознавать и называть эмоции (радость, грусть, злость, страх).
- Учите простым способам успокоиться: сделать глубокий вдох, посчитать до 10, отойти в сторону.
- Создавайте дома спокойную, поддерживающую атмосферу.

4. Познавательный интерес

- Читайте вместе, обсуждайте книги, придумывайте свои истории.
- Задавайте вопросы, стимулирующие мышление: «Как ты думаешь, почему...?», «Что будет, если...?».
- Проводите простые опыты, наблюдайте за природой, обсуждайте увиденное.

5. Работоспособность

- Вводите режим дня: подъём, приёмы пищи, прогулки, сон в одно и то же время.
- Тренируйте усидчивость через игры и занятия (пазлы, рисование, конструирование) — начинайте с 10–15 минут и постепенно увеличивайте время.

«Готовим ребёнка к школе без стресса»

Памятка для родителей

Чего избегать

Избыточной нагрузки.

Не стоит перегружать ребёнка кружками и репетиторами — ему нужен отдых и свободная игра.

Сравнений с другими детьми.

Каждый развивается в своём темпе. Хвалите за личные успехи: «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера!».

Страха перед школой.

Не говорите фраз вроде «Будешь плохо себя вести — отдадим в школу!». Создавайте позитивный образ учёбы.

Гиперопеки.

Позвольте ребёнку пробовать и ошибаться — это часть обучения.

Требований идеальности.

Не требуйте от дошкольника каллиграфического письма или сложных математических задач.

Помните: главная задача подготовки — не «натаскать» к первому классу, а сохранить любознательность, уверенность в себе и желание учиться. Ваша поддержка и вера в ребёнка — лучшая основа для успеха!

«Готовим ребёнка к школе без стресса»

Памятка для родителей

Практические советы на каждый день

Играйте вместе.

Сюжетно-ролевые игры («Школа», «Магазин») помогают освоить социальные роли.

Тренируйте внимание.

Играйте в «Найди 5 отличий», «Что изменилось?», запоминайте ряды предметов.

Развивайте речь.

Просите пересказать мультфильм или сказку, составить рассказ по картинке.

Укрепляйте мелкую моторику.

Лепка, рисование, нанизывание бус, работа с ножницами — всё это готовит руку к письму.

Обсуждайте школу.

Рассказывайте о своих школьных годах, показывайте фото, говорите о том, что там интересно и весело.

Когда стоит обратиться к специалисту?

- выраженная тревожность или страхи (в т. ч. страх идти в школу);
- трудности в общении со сверстниками;
- гиперактивность или, наоборот, чрезмерная пассивность;
- заметное отставание в развитии речи или познавательных навыков;
- частые истерики, агрессивное поведение.