

## **Ребенок идет в школу. Как помочь сохранить здоровье и радость.**

Давайте вспомним день, когда вы сами первый раз пошли в школу. Кто вас туда повел? Как вы были тогда одеты? Какие картинки всплывают в памяти? Букеты цветов, громкая музыка, взволнованные почему-то бегающие туда-сюда родители. И вы чувствуете себя одновременно и очень гордым, и немного испуганным. А дальше... Дальше начинается школьная жизнь. И если начало у нее для всех одинаковое, то потом дороги расходятся. Одним удастся встать на путь успеха, которому будет сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. И в дальнейшем они станут успешными и счастливыми. Другим будет слишком трудно, и тогда непереносимыми спутниками станут страх и обида, за ними последуют чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться, психосоматические заболевания.

Как помочь ребенку найти правильную дорогу через школьные годы, сохранить познавательный интерес, радостное мироощущение, здоровье?

Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем.

***Взрослым необходимо знать, что в первые месяцы школьной жизни важнее не чистота в тетради, а успешность освоения ребенком так называемой позиции школьника.***

В позиции школьника можно выделить три «кита»:

- умение ребенка слышать педагога и выполнять его инструкции;
- умение контролировать свое поведение и сдерживать непосредственные импульсы (например, выкрикнуть с места);
- умение преодолевать трудности.

Последний «кит» самый важный, потому что большинство детей смотрят на переход в школу как приятное событие, но не готовы к ситуациям, когда «трудно», «скучно», «не получается».

Как помочь ребенку? Родители могут, например, прочитать и обсудить с ним сказку, которая написана специально для подготовки к школе. А затем создать посильные ребенку трудные ситуации, помочь их преодолеть, акцентировать внимание ребенка на успехе.

## Сказка про котенка Машу

Жил-был на белом свете котенок Маша. Вы скажете, что так не бывает, что котят называют Васьками или Мурзиками, но нашего котенка звали именно Маша. И был он самым обычным котенком: любил играть, бегать, смотреть мультики и не любил ложиться спать, убирать игрушки и доедать суп до конца. И как все малыши, он постепенно рос, умнел и вырос таким умным, что захотелось ему многое узнать. Узнать, почему дует ветер, как работает телефон, от чего звезды не гаснут и куда солнышко спать ложится. И тогда решил Маша уйти из своего уютного дома, чтобы бродить по белу свету и искать Знание.

Долго ли, коротко ли бродил котенок по полям, по лесам, но дошел он до избушки на куриных ножках. И встретила его там бабуля – то ли Яга, а то ли не Яга. Да это и не важно. Важно то, что есть она его не стала, а указала ему путь – дорогу к знанию, да еще и о трудностях этого пути предупредила. И вот что она ему рассказала:

«Начало у этой дороги гладкое, ровное и праздничное. Цветы, подарки вдоль нее уложены. Вступаешь на нее и радуешься, что весь путь к Знанию можно легко, весело и быстро пробежать. Но не знаешь, что скоро начнутся скалистые и льдистые горы, на которые карабкаться изо всех сил придется. Гор тех много, но есть среди них три самые главные, самые крутые.

Первая гора называется “Трудно”. И действительно очень трудно по ней подниматься, и все хочется бросить. Так же трудно, как трудно буквы писать или же читать учиться. И кажется, что ничего не получится. Но ты помни мою подсказку: “Если трудно – смелей и старайся сильнее”. Шепотом ее проговаривай и тогда одолеешь ты эту гору и научишься справляться с трудностями. Подойдешь тогда к другой горе.

Она называется “Скучно”. И вроде бы легко по ней подниматься, но так же скучно, как, например, буквы по строчке аккуратно выводить. И так хочется все бросить, вскочить с места, побежать, поиграть с кем-нибудь. Но ты не бросай, а выучи мою подсказку: “Работу ты закончи поскорей, чтобы со скукой справиться быстрее”. И тогда научишься справляться со скукой и подойдешь к третьей самой крутой горе.

Очень тяжело по ней подниматься и больно падать. Называется она “Неудача”. Вроде бы все получается, но ошибки в пути постоянно закрадываются, и невероятные тропы сами собой выбираются. И все вокруг, даже ветры, ругают тебя за ошибки. А солнце так сердится, что грозит зайти за тучу. А деревья вокруг тропы будто в “двойки” выстраиваются и шепчут: “Поделом тебе за ошибки твои”. Но ты заучи мою подсказку: “Коль ошибка приключится, буду я на ней учиться, буду я на ней учиться, не расстраиваться”. И тогда преодолеешь ты и эту гору и станешь “Ученым котом, котом-пятерочником”».

Поблагодарил котенок добрую бабушку и уверенно зашагал по дороге к Знанию и Мудрости. Знал он теперь, что путь ему предстоит долгий и не

всегда легкий. Но он обязательно пройдет его до конца и поможет другим котятam, слонятam, мышатам и всем ребятам, которых встретит на пути. И будет ему жить тогда радостно и интересно, потому что очень интересно много знать и очень радостно знать, как помогать людям.