

Ребенок идет в первый класс. Как помочь ему адаптироваться, чем помочь и на что обращать особое внимание.

Первый класс - испытание для ребенка и для родителя. Лучше, если малышу на момент поступления в школу уже есть 7 лет. Он более готов к обучению, созрел для того, чтобы сидеть за партой и воспринимать материал, а не мечтать об играх, лучше мотивирован... Первые две недели малыш очень устает - новый режим, общее напряжение семьи, привыкание к новым отношениям, новая непривычная нагрузка...

Мы предлагаем 11 хороших советов для родителей, дети которых идут в школу в этом году. Итак, как облегчить жизнь первоклассникам и их родителям?

Советы перед школой

1. Заботьтесь о том, чтобы малыш мог *выбегаться* после школы или просто высыпаться. Многие первоклашки становятся более эмоциональными, агрессивными и слезливыми первые школьные недели - это нормально. Давайте поддержку, телесные и эмоциональные поглаживания (массаж, приятные слова, похвала, уверенность, что все получится, устраивайте обнимашки).

2. Доли мозга, которые отвечают за "удержание ребенка в одной позе" (например, за партой со сложенными ручками), включаются в работу после 7 лет. Но и потом малыши не могут быть долго усидчивыми, не бегать на переменах, не проявлять активность. В школе учителя первое время на уроках дают детям возможность разрядки, но и вы дома не ругайте их за состояние "волчка". Пусть после школы, если хотят, бегают, прыгают на батуте и катаются на велосипеде...

3. Также только после 7 лет многие детки могут ощущать себя частью системы и подчиняться ее правилам, ощущать себя частью группы (мы - ученики, одноклассники, дети). Это еще один аргумент в пользу семилетнего школьного старта. Поэтому, немало деток не реагируют пока к ним лично не обратятся:

- Машенька (Пашенька), открой тетрадь.

Хорошо, если учитель это знает, и хорошо, если есть кому ему об этом напомнить.

А родителям важно дома играть в школу, проигрывать с игрушками возможные ситуации.

4. Если ребенок - единственный ребенок в семье, если он не был в садике, то он не привык к шуму, постоянному присутствию других рядом, прикосновениям. Он будет сильнее уставать и жаловаться на то, что его обижают (прикосновения других он может расценивать, как агрессию). С таким малышом нужно чаще играть в контактные, телесные игры: бороться, тискаться, драться подушками, лепить друг из друга колобков или собственные тела (пальчики, стопочки, голени... ушки и носик тоже). Такие игры позволяют малышам вернуться в свои границы, почувствовать тело, уменьшить напряжение и потренировать тело для контактов.

5. Если учительница очень отличается по психотипу, эмоциональным реакциям, телосложению, громкости голоса от мамы и близких женщин - ребенок может ее бояться.

Ребенку важно говорить - учительница говорит громко не потому, что сердится, а потому что хочет, чтоб ее услышали все.

И дома важно играть в шумелки, рычалки, кричалки. Весело иногда даже просто полаять друг на друга. Хорошая игра даже для взрослых.

6. Для того, чтобы деткам облегчить адаптацию - в первые недели сентября устройте встречи деток-одноклассников в игровых центрах, пикниках, приглашайте потенциальных друзей в гости. Чем быстрее они познакомятся, тем быстрее будут сосредотачиваться на учебе.

7. Каждый понедельник ребенка может быть сложнее "оторвать от себя". Это касается и малышей, которые адаптируются к садiku. Называется это - синдром понедельника. После близости с родителями сложно идти в чужую среду. В утро понедельника - встаем пораньше, даем время для обнимашек, замедляем темп сбора в школу, расстаемся, обнимаясь и "надувая друг друга любовью, как воздушные шарик). И давайте с собой школьнику частичку себя - мамин браслет, значок, кулон платок с ароматом духов...

8. В школе делаем коллаж из фотографий мордашек деток (хорошо, если вы как можно раньше, можно сфотографировать всех на первом уроке и сразу же сделать такое семейное фото). Когда ребенок приходит в класс и видит себя среди других, он сразу чувствует, что у него есть место и он свой. Можно просто обрисовать ладошки на ватманах, подписать внутри каждой имена и развесить на стенах...

9. Вы должны точно понимать, что ребенок знает, где школьный туалет, умеет им пользоваться, знает, как попроситься. Много школьных неврозов связано с туалетными сложностями. Если малыш тратит силы на то, чтобы что-то удержать, ему не до приема новой информации...

10. Для очень чувствительных, обидчивых деток, особенно, если из фамилии легко сделать "дразнилку" придумываем вместе разные прозвища, которые можно сделать из фамилии. Это такая прививка. После нее не так хочется обижаться на обзывалки.

11. Для деток – негативистов, которые привыкли фиксировать внимание только на плохом, ну и вообще для всех - после школы задаем вопрос: "Что было хорошего?". Если ребенку сложно - вначале начинают говорить взрослые.

Конечно, нужно затем поговорить о плохом. Особенно, если вы заметили, что малыш стал слишком раздражительным или вялым, что играет в "кричащего учителя" или "наказанного ученика". Малыш должен понимать, что дома может рассказать все на свете и получить поддержку.