

# Родителям первоклассника



*Первый класс — это адаптация к новым условиям не только для ребёнка, но и для его родителей. И если ребёнок может воспринимать происходящее как игру, то взрослые понимают, что школа — это ответственность.*

**1. Признак физической, телесной готовности к школе — начало смены зубов.** Вся школьная нагрузка: интеллектуальная, эмоциональная, физическая — ляжет на маленькое тело ребёнка. Если у первоклашек зубы ещё не начали меняться, стоит начать усиленно укреплять тело. Тем, во что верите: витаминами, сбалансированным питанием, зарядкой, режимом. Первая неделя школы — новая нагрузка — иммунитет часто не справляется.

**2. Психолог, проводящий собеседование перед школой, задаёт ребёнку вопросы о мотивации.**

- Мотивация бывает игровой — ребёнок идёт в школу играть. Играет он по своим правилам: если устал от игры, встаёт посреди урока и начинает бродить, говорить или есть. Такой ребёнок берёт с собой в школу много игрушек. Мотивация может «дозреть», но в первое время важно терпение и творческий потенциал родителей, чтобы ребёнок не решил «выйти из игры».
- Социальная мотивация — ребёнок идёт в школу дружить. Он будет много болтать. Важно помочь ему построить отношения, такой ребёнок может отказываться учиться, говоря: «Со мной никто не дружит».

- Мотивация достижений — ребёнок идёт в школу за пятёрками. В первом классе оценок не ставят. Всегда учиться на отлично невозможно. Такой ребёнок может быть разным, но если мы не позволим не оправдывать наши ожидания, он превратится в перфекциониста и невротика.

- Учебная мотивация — ребёнок идёт учиться. Так тоже бывает. Это зрелая мотивация.

**3. Первые две недели ребёнок очень устаёт:** новый режим, общее напряжение семьи, привыкание к новым отношениям, новая непривычная нагрузка.

Пожалуйста, заботьтесь о том, чтобы он мог набегаться после школы или просто выспаться. Многие первоклашки становятся более эмоциональными, агрессивными и слезливыми в первые школьные недели — это нормально.

**4. Доли мозга, которые отвечают за удержание ребёнка в одной позе, включаются в работу после семи лет.** Дети не могут не бегать на переменах, не проявлять активность. Если учителям не хватает знаний, чтобы дать детям возможность разрядки, хотя бы не ругайте ребёнка за состояние «волчка» дома. Пусть после школы, если хотят, бегают, прыгают на батуте и прочее.

**5. Только после семи лет дети могут ощущать себя частью системы,** подчиняться её правилам. При этом многие дети не реагируют, пока к ним лично не обратятся: «Машенька, открой тетрадь». Дома важно играть в школу, показывать с игрушками возможные ситуации.

**6. Если ребёнок единственный в семье или не был в садике, он не привык к шуму, постоянному присутствию других рядом, прикосновениям.** После школы он может быть как чрезмерно активным, так и очень вялым. Он может сильнее уставать и жаловаться на то, что его обижают (прикосновения других он может расценивать как агрессию). С таким ребёнком почаще нужно играть в контактные игры.

**7. Если учительница отличается по психотипу, эмоциональным реакциям, телосложению, громкости голоса от мамы и близких женщин, ребёнок может её бояться.** Ребёнку важно говорить, что учительница говорит громко не потому, что сердится, а потому что хочет, чтобы её все услышали. Дома важно играть в шумелки.

**8. Чтобы детям облегчить адаптацию, лучше в первые недели сентября устраивать встречи одноклассников в игровых центрах, на пикниках, приглашать в гости.** Чем быстрее они познакомятся, тем быстрее начнут сосредотачиваться на учёбе.

**9. Каждый понедельник ребёнка может быть сложнее «оторвать от себя».** Это касается и детей, которые адаптируются к садiku. После близости с родителями в выходные сложно идти в чужую среду.

**В утро понедельника замедляем темп, расстаёмся, обнимаясь, с собой ребёнку даём частичку себя: браслет, значок, кулон.**

**10. Мы должны быть уверены, что ребёнок знает, где школьный туалет, что он умеет им пользоваться, знает, как попроситься.** Много школьных неврозоз связано с туалетными сложностями. Если ребёнок тратит силы на то, чтобы что-то удержать, ему не до приёма новой информации.

- 11. Пожалуйста, предупреждайте учителей о том, какие продукты не ест ребёнок.** Давайте с собой воду, фрукты, помытую морковь и прочее.
- 12. Первые школьные недели вся семья задает вопрос: «Ну как?» В присутствии ребёнка говорите о школе и учителях либо хорошо, либо ничего.** Если есть ситуация, в которой ребёнку небезопасно, он должен знать, что в мире вы за него всем открутите голову, но дома он свою воспитательную дозу получит.
- 13. Родителей первоклашек ждёт ещё одно испытание — перефокусировка авторитетности.** Раньше ребёнок слушался и воспринимал информацию от папы и мамы, сейчас в речи ребёнка появятся фразы: «А Марья Ивановна сказала по-другому. Ты неправ!»
- 14. В первом классе не должны задавать домашнее задание,** но если оно всё же есть, с каждым днём сокращаем своё присутствие в выполнении уроков.
- 15. Чтобы «сделать прививку» от обид для очень чувствительных, обидчивых детей,** особенно если из фамилии легко сделать дразнилку, дома **придумываем вместе разные прозвища,** которые можно сделать из фамилии.
- 16. Для детей-негативистов, которые привыкли фиксировать внимание только на плохом, после школы задаём вопрос: «Что было хорошего?»** Если ребёнку сложно, начните говорить первым. Вечером можно поиграть в игру, что было за день плохого (сложного) и что было за день хорошего.
- 17. Желательно в конце первой недели учёбы в школе устроить домашний праздник.**
- 18. Желательно первые три недели учебного года не нагружать ребёнка дополнительными новыми кружками и секциями.**
- 19. Что бы ни происходило накануне в семье, с какой бы ноги ни встала вся семья, ребёнка важно проводить в школу в хорошем настроении.** Чем больше тепла мы ему дадим, тем легче ему будет осваивать новые миры. Важно наполнить ребёнка своим телесным теплом — в объятиях, поцелуях и проч.

По материалам С.Ройз