

## Первый раз в первый класс: советы родителям первоклашек

Поход в первый раз в первый класс — событие и торжественное, и тревожное одновременно. И не только для детей, которые уже через месяц станут «взрослыми» школьниками, но и для мам и пап. Очень часто родители волнуются даже больше самих первоклассников, теряются и не знают, как лучше подготовить ребенка к школьной жизни, чтобы первый день в школе и первый класс прошли наиболее безболезненно для малыша и всей семьи.

1. Прямо накануне похода в школу вместе с ребенком соберите его рюкзак, приготовьте школьную форму, дайте малышу еще раз пощупать и рассмотреть его вещи. Желательно, чтобы канцелярия (ручки, карандаши, линейки, ластик) были новыми и яркими, это создаст более торжественное настроение.

2. В день 1 сентября постарайтесь создать ребенку праздник: украсьте комнату, подготовьте небольшой подарок, постарайтесь взять выходной на работе и посвятить день первоклашке, после уроков соберитесь в кругу семьи и отметьте первый учебный день.

3. Важно организовать режим дня ребенка. Так ему проще будет привыкнуть к новому этапу в жизни. Вместе составьте расписание занятий и всего дня и повесьте, например, около его рабочего стола, чтобы он мог легко ориентироваться в нем. Но, помните, что режим станет для ребенка законом, только если мама и папа тоже будут следовать принятому распорядку.

4. Утром перед школой не нужно будить ребенка всего за пару минут до выхода и впопыхах собираться. Желательно, чтобы после подъема и перед выходом в школу прошло около часа, это позволит ребенку окончательно проснуться и настроиться на предстоящий учебный день.

5. После школы не усаживайте ребенка сразу за уроки: дайте ему хотя бы час-два на перезагрузку. По мнению педагогов, самое плодотворное время для выполнения домашних заданий – с 15 до 17 часов. Делать уроки лучше играя, потому что в первое время взрослая школьная жизнь не должна перевешивать детство (его обычный образ жизни). Купите небольшой звонок и играйте с малышом в школьный урок: пусть одноклассниками будут игрушки, а звонок звонит на перемены в 10–15 минут.

6. Вечером укладывайте ребенка спать не поздно, не давайте ему заканчивать все вечера уроками, иначе малыш будет засыпать эмоционально опустошенным. Каждый день перед сном разговаривайте с ребенком, обменивайтесь впечатлениями, расспрашивайте, как прошел день. Такие беседы приучат ребенка делиться своими мыслями с родителями.

7. Если первоклассник не посещал дополнительные занятия и кружки до школы, то их стоит отложить, хотя бы еще на два-три месяца, ведь малышу будет сложно привыкать к нескольким вещам одновременно.

8. Не стоит заострять внимание ребенка на оценках. Лучше акцентируйте его внимание на учебном процессе, на старании. Иногда родители прибегают к торгу, чтобы стимулировать ребенка хорошо учиться и получать хорошие оценки: обещают подарки и другие бонусы. Торговаться с ребенком не стоит.

9. Некоторые мамы так волнуются за своего ребенка, что вместо одного выходного дня 1 сентября берут отпуск на целый месяц, а иногда и на более долгий срок. Но излишняя опека может наоборот навредить малышу и помешать его адаптации в новом месте. Зачастую такая мамочка-наседка начинает регулярно появляться в школе, и ребенок

привыкает к ее постоянному присутствию. От этого сложнее выстраиваются отношения с одноклассниками, и впоследствии ребенку тяжелее привыкнуть к отсутствию мамы, когда она выйдет на работу. Если вы видите, что малыш очень сильно скучает по вам, можно класть ему с собой вашу фотографию. Еще лучше договориться с малышом: если он загрустит в школе, пусть нарисует что-нибудь для вас: пока он будет рисовать, все усилия и грусть перейдут в старание.

«Первый поход в школу – один из этапов сепарации в жизни каждого ребенка, наряду с отлучением от груди матери и вступлением в переходный возраст. «А любой шаг вперед всегда знаменуется тревогой, страхом потери надежной базы и опоры в виде родителей и сложившейся семейной системы отношений», – объясняет Анатолий Добин, психолог, эксперт благотворительного фонда «В ответе за будущее». – У ребенка начинает проявляться страх потерять родителей, их поддержку.

Слова родителей «ты уже большой» или «ты уже взрослый» с одной стороны ободряют ребенка, а с другой – могут напугать, потому что осознание, что ты больше не можешь быть маленьким, нередко вызывает беспокойство. Прислушайтесь к своему малышу, и вы поймете, какая именно поддержка ему нужна в это непростое время. И пусть он чувствует, что родители рядом».