

Родителям будущего первоклассника

Дети, в школу собирайтесь, или первый раз в первый класс с радостью!

Из самых умных психологических книжек и из самого обычного житейского опыта известно, что волнение и тревога по поводу предстоящего события нарастают по мере приближения этого события. Особенно это касается ответственных жизненных перемен и ситуаций типа "неизвестно, как все сложится". Поэтому вызывает понимание и сочувствие волнения родителей детей, идущих в школу, а также самих будущих первоклассников накануне Первого сентября. "Как пройдет знакомство со школой?". "Подружится ли с одноклассниками?". "Справится ли с требованиями, правилами школы, со школьным укладом жизни?". "Не растеряется ли в новой ситуации?"... Вот далеко не полный набор их переживаний. Не смотря на всю свою праздничность, ситуация перерастает в стрессовую.

Тем не менее, "первый раз в первый класс" - ПРАЗДНИК. А вот как его не испортить, что предпринять для того, чтобы психологически подготовить ребенка к школе, сделать ситуацию знакомства со школой менее стрессогенной - важная задача родителей.

Попробуем в этом разобраться.

Очень важный вывод, который сделали психологи, заключается в том, что одной из **главных причин возникновения стресса** является недостаточность информированности. Говоря проще, чем меньше человек знает о ситуации, тем сильнее его волнение и тревога. Поэтому, родителям необходимо сделать школу знакомой для ребенка как можно раньше, до 1-го сентября.

1. Постарайтесь подробно рассказать ребенку о школе, о том, как проходит урок, как ведут себя дети в школе, какова роль учителя, чему учат в 1-м классе, что такое перемена. Объясните, что помимо учителя, в школе им встретятся другие люди (директор, завуч, другие учителя, руководители кружков и т.д.). Расскажите, чем они занимаются. Если у ребенка возникли вопросы, на них просто необходимо ответить подробно, с разъяснениями.

2. Сводите будущего первоклассника на экскурсию в школу, в которой он будет учиться. Спокойно проведите ребенка по этажам, загляните в кабинеты, актовый и спортивный залы, столовую. Хорошо акцентировать внимание на приятных моментах жизни школьников: праздниках, кружках, совместных мероприятиях.

3. Если есть такая возможность, лучше познакомить ребенка с его учительницей заранее. Когда идешь не просто в школу, а к кому-то, кто тебя ждет - это намного приятнее. Особенно, это важно для робких, стеснительных детей, а также, для тревожных ребят, у которых присутствует страх перед учителями и плохими оценками.

4. Психологические особенности шести- семилетних детей таковы, что

лучше всего ребенок воспринимает новую информацию, осваивает новые модели поведения в игровых ситуациях, поэтому максимального эффекта знакомства со школой можно достичь, если поиграть с ним в школу. Посадите кукол, плюшевых медвежат, папу и бабушек за воображаемые парты, дайте ребенку попробовать себя в разных ролях - ученика, учителя, директора и того, кем ему самому захочется быть, объясните ему правила и разыграйте различные школьные ситуации - уроки, перемены, как попроситься в туалет, как познакомиться с соседом за партой, как вести себя в столовой и т.д. Самое важное, чтобы ребенок получил большое удовольствие от игры, поэтому наполните игру творчеством, радостью, ощущением успеха. Также, можно организовать игру "1-е сентября" и дать ребенку разные роли.

5. Очень важно выяснить, какие опасения, фантазии по поводу школы имеются у Вашего первоклассника. Тактично, не напирая, расспросите его об этом. Начните с вопроса: "Тебе хочется идти в школу?" Если "нет", узнайте причины, и успокойте ребенка, убедите в необоснованности его опасений. Если же опасения обоснованы, например, ребенок чего-то боится или не знает о чем-то, все равно, сначала успокойте ребенка, а потом либо разъясните его незнание, либо поиграйте с ребенком в тревожащую его ситуацию и покажите способы выхода из нее. Например, если ребенок не знает, как подружиться, то можно поиграть с ним в игру про то, как новичок приходит в детский сад. Используя игрушки, сами изобразите новичка и покажите, как он знакомится с ребятами (их сыграть ребенок). Потом поменяйтесь ролями. Таким образом, вы научите ребенка модели поведения во время знакомства.

Еще одной причиной любого стресса является резкость изменений, происходящих в жизни человека. Отсюда следующая рекомендация.

6. Школа предъявляет свои требования к режиму и распорядку дня. Для начинающего школьника эти требования могут оказаться утомляющими. Поэтому, за неделю до школы начните поднимать ребенка пораньше, организуйте ему распорядок, приближенный к школьному, поиграйте с ним в интеллектуальные игры. Это позволит сделать переход к школьному режиму плавным и не ломающим естественный ритм жизни ребенка.

А теперь перейдем к знаменательной дате - 1-е сентября. В этот день у ребенка с самого момента просыпания должно быть хорошее самочувствие и приподнятое настроение, лучше не провоцировать напряжение. Для этого постарайтесь предусмотреть такие моменты:

Утром поднимите ребенка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните, спешка усиливает тревожность.

Постарайтесь, накормить ребенка чем-то очень вкусным, его любимым блюдом, даже, если вам кажется, что это не очень полезно (можно ради праздника сделать исключение). Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.

Одежда, в которую вы нарядили ребенка, должна нравиться не только Вам, но и самому первокласснику, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Идеально выбрать ее вместе с

ребенком, ориентируясь на его предпочтения. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.

Придя в школу, в первую очередь подойдите к учительнице, чтобы она немного пообщалась со своим будущим учеником. Ребенок почувствует дополнительную поддержку.

Познакомьте ребенка с кем-нибудь из ребят, с кем ему захочется. В новой ситуации вместе веселей.

Покажите первокласснику, **где в школе находится туалет** - не нужно лишних стрессов.

После всех торжественных событий устройте ребенку что-нибудь особенное, например, поход на аттракционы, в кафе, чтобы ребенок ощутил значимость дня.

Школа - новый этап жизни ребенка, следующая ступень взросления. Важно, чтобы 1-е сентября, первый день школы, прошел радостно, с восторгом, но в то же время, спокойно, с ощущением, что ребенок справится, что школа не чуждая среда, к которой нужно приспособливаться изо всех сил, а **ДОМ**, где будешь познавать новое, встречаться с друзьями и учителями, решать проблемы и просто жить. И тогда не будет страха. Желаю удачи!