

Советы школьного психолога

*Из опыта
работы*

Стресс

- **6-7 лет – возраст непростой, психологи иногда называют его «кризисом середины детства».** Вчера ребенок считался малышом, ходил в садик или сидел дома с бабушкой, няней или мамой, а сегодня – ШКОЛЬНИК. Первого сентября бывший детсадовец становится первоклассником и получает вместе с новеньким портфелем и школьной формой **новый статус, который надо еще принять.**
- Новое окружение, незнакомые дети и взрослые, непривычное, отличающееся от садика, помещение, где теперь будет проходить большая часть его жизни, четкие правила, необычный распорядок дня - все это часто травмирует психику.
- Поскольку все дети разные, то и **адаптация к школе** зависит от многих факторов: темперамента вашего сына (дочери), от того, сколько детей в семье, особенностей поведения мамы с папой, и эффективности тех мероприятий, которые осуществляет школа для успешной адаптации первоклассника.

Дети в этом возрасте сильно зависят от родительского мнения – поэтому чаще ХВАЛИТЕ своего первоклашку, расспрашивайте про его дела, настроение.

- Причем – обстоятельно, а не на бегу. Помогите ребенку мягко пережить это непростое время.
- Вы должны знать, с кем сидит ваш сын или дочь, подружился ли они. Если нет, что мешает...
- Чем понравился предмет такой-то, что показалось сложным...
- В первое время первоклашка будет испытывать эйфорию. Ведь он так жаждал «взрослой» жизни, и она началась. Но к концу первой четверти задора поубавится. Будет лень рано вставать, делать уроки, что-то может не получаться.
- **Важно быть к этому готовым и поддерживать ребенка.**



Первое время помогайте своему ребенку (а не делайте за него!)

- ... **собирать** портфель к следующему учебному дню;
- ... **выполнять** домашние задания (их в первом классе задают со второго полугодия).
- **Снизьте планку своих ожиданий. Возможно, Ваш ребенок не самый сильный ученик в классе, не самый популярный у учителей и одноклассников. Все еще много раз изменится за 11**



Следите за режимом дня ребенка

- **Ложиться спать надо в одно и то же время. В выходные - лишь на час позже.**
- Ребенок должен хорошо питаться, поэтому кормите его полноценными завтраками. Психологически важно завтракать вместе.



Хитрите!

- «Ты же научилась читать! Тогда так: читай эту страничку, а я немного отдохну. Потом я - тебе».
- Или «Как по-английски будет кошка? Все время забываю...»



Не нагружайте его чрезмерно

- Потерпите годик, не отдавайте его сразу и в обычную школу, и в музыкальную, и в спортивную, а еще в конный спорт и в кружок шахмат.
- Выбирая между секциями для первоклассника, остановитесь на рисовании, лепке, конструировании (развитие мелкой моторики) и спортивной секции (где ребенок будет выпускать пар).
- **Успеете еще его нагрузить!**

Следите, чтобы у вашего ребенка оставалось время на полноценную ИГРУ

- Не в компьютер, а - в машинки, куклы, железную дорогу. Во время игры развивается воображение, уходит стресс – это именно то, что необходимо маленькому школьнику



Ваш ребенок в первом классе может начать вдруг болеть

- **Обратите внимание, если простуды часто повторяются или ребенок то и дело жалуется на головные, желудочные боли, просит дать отлежаться.**
- Часто в истоке – психологические проблемы. Конфликт с одноклассником, неумение постоять за себя, ощущение одиночества, застенчивость – все это может превратить вашего малыша в мнимого больного.
- Конечно, не стоит вести его в школу с температурой, но обратить внимание на частые болезни надо обязательно. А чтобы уход в болезнь не стал привычным и недомогание не ассоциировалось с каникулами, обязательно мотивируйте ребенка делать уроки, когда он болеет (хотя бы частично).
- При улучшении состояния нетрудно порисовать, почитать, посчитать.

Всегда высказывайтесь доброжелательно и уважительно в адрес учителей, ребят из класса, их родителей

- Никаких насмешек, слов «училка» или «Ирина» вместо «Ирина Михайловна», никаких осуждений других детей и сравнения своего ребенка с ними в уничижительной манере!
- Если ваш ребенок получил четыре, то не надо спрашивать: «А кто пятерку?». Тем самым, вы транслируете: я не горжусь своим сыном (дочерью).
- Пусть ваш первоклассник привыкнет брать ответственность на себя.
- Научится не ябедничать, не обвинять других в своих неудачах и уважать людей.
- **Тогда есть надежда, что следующие 11 лет станут счастливыми!**

