




Начало осени – начало школьной жизни,

И прозвонит опять для Вас звонок.



Иными станут все слова, поступки, мысли,



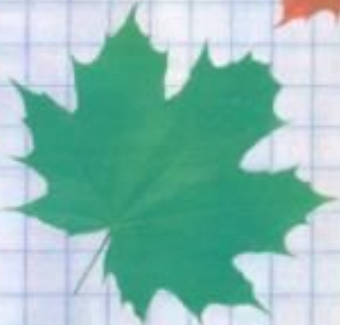



И снова в класс идти Вам на урок.

Пусть оправдаются все Ваши ожидания,

Пусть воплотятся планы и мечты,

И пусть сбываются все смелые желанья,

Успехов Вам, победной высоты!



С «Днем знаний»,
дорогие ребята!



Всегда Ваши аптеки «Родник Здоровья»



ВНИМАНИЕ, первоклассник:



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Начало школьной жизни – это прекрасное и волнующее событие, новый этап во взаимоотношениях ребенка с окружающими. Обилие информации, новые знакомства, новый авторитет — учитель — все это требует от первоклассника дополнительных и не всегда приятных психических и физических усилий. Начало школьной жизни для малышей, как, впрочем, и возвращение к учебе после праздников и каникул старших ребят, становится неслабым стрессом. Стресс может проявляться по-разному. Это могут быть капризы, истерики, причём, что называется, «на ровном месте». Ребёнок может начать грубить, огрызаться. Может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером – вдруг слёзы, крик. Хочу – не хочу, буду – не буду, пойду – не пойду. У ребёнка может нарушиться аппетит, сон. И непослушание здесь ни при чём. Просто эмоций и чувств так много, что они зашкаливают. Ребёнку необходимо привыкнуть к изменившимся условиям и психологическим нагрузкам.

О том, что такое адаптация к школе, как она протекает и что делать, если ребенок не хочет ходить в школу, и пойдет речь. Острый период адаптации, который порой сравнивают с космическими перегрузками, у первоклассников длится обычно до 3 месяцев. В это сложное время ребенок перешел к совершенно новой для себя деятельности, вокруг много новых людей, к нему предъявляют новые требования. Конечно, все это нужно осмыслить и принять. На этом этапе организм начинает искать пути приспособления к новым обстоятельствам, в том числе физиологические, это этап поиска. А дальше большинство ребят, так или иначе, привыкают к учебе, находят свое место в классе. Но есть дети, которые адап-

тируются очень трудно, и такие бывают практически в каждом классе.

Что поможет маленькому человеку мягко адаптироваться

1 сентября — это скорее символ начала учебы. Лицейка, знакомство со школой, классный час. Перед 1 сентября подробно проговорите с ребенком, как будет проходить этот и последующие дни. Обсудите с ним все в деталях: вот он пришел в школу, переодел сменную обувь, и у него есть 5 минут перед уроком, чтобы освоиться. Начался урок: дети встают, приветствуют учителя. Урок длится 35 минут. На перемене можно попить (вода лежит вот тут в рюкзаке), сходить в туалет (учительница покажет, где он) и т. д. Такое подробное обсуждение всех действий успокоит будущего школьника, поможет ему подготовиться к новым событиям.

Дети часто хотят взять с собой в школу любимую игрушку. Частичка дома придаст уверенности в чужой обстановке. Обязательно объясните, что игрушку можно доставать только на перемене, а не на уроке.

Поддерживайте хорошие отношения с учительницей — она сможет рассказать, что у ребенка получается, а где необходимо его поддержать. Помните, что в начальной школе действует железное правило: учитель всегда прав. Он — безусловный авторитет для первоклассника. Никогда не обсуждайте действия учителя в присутствии ребенка, обо всех проблемах говорите с педагогом тет-а-тет.

Не стоит нервировать ребенка из-за мелочей. Плохо ведет себя, что-то не так сказал, не так сделал — что-то пропустил, чего-то не заметил, где-то обратил все в шутку, обнимите, приласкайте — сейчас не время для «воспитания».

Старайтесь избегать провоцирующих

стресс ситуаций. Например, выбирая канцтовары, отдавайте предпочтение недорогим, купите самые простые и много! Ребенок обязательно будет терять ручки и ластики, грызть карандаши, рисовать на обложках. Не стоит из «порчи имущества» устраивать трагедию, проблем и без того хватит.

Поделитесь с ребенком своими воспоминаниями о том, как вы тоже когда-то были малышами-первоклашками, какие истории с вами случались, как у вас прошел первый день, которого вы ждали и волновались. Это поддержит ребенка и сделает вас ближе и роднее.

Обращайте внимание на успехи и не фиксируйте внимание на неудачах. Главное сейчас — сохранить здоровье вашего ребенка, важны душевный комфорт, размеренность и спокойствие, а не высокие показатели успеваемости.

Обретите и сами уверенность в том, что у ребенка все получится, и он со всем справится. Это состояние передастся и ему. Чаще говорите новоиспеченному школьнику: «Ты у меня молодец! Да, возможно, будет трудно, но ты справишься! Мы рядом, мы поможем, мы поддержим!» Такой позитивный настрой будет оптимизировать детские ресурсы.

Ребенок не в один момент становится



ся первоклассником, и учебная деятельность в его жизни далеко не сразу воспринимается как ведущая. Ученику еще хочется играть — так пусть играет вволю! Своим свободным временем он волен распоряжаться, как захочет. И будет замечательно, если внешкольные увлечения с ребенком разделят и его родители!

В первый школьный год родителям придется быть особенно внимательными, терпеливыми и участливыми к ребенку. Слушайте внимательно рассказы ребенка, сопереживайте, поддерживайте его.

Родителям стоит ненавязчиво подчеркивать важность и значимость учебы, домашних заданий. Когда ученик садится за уроки, уменьшите звук телевизора, угомоните младших детей. Будет ли ребенок выполнять домашнюю работу самостоятельно или в вашем присутствии по вечерам, решайте сами. Но в последнем случае не свирепствуйте, не заставляйте пять раз

переписывать сделанное небезупречно, помните, что он быстро устает.

Обратите внимание на самооценку ребенка и на то, как вы оцениваете его. Главная ошибка взрослых состоит в том, что мы постоянно сравниваем своего с другими детьми, и он часто проигрывает. Нам кажется, что сравнением мы стимулируем ребенка к росту, развитию, но на самом деле отбиваем всякое желание как-либо меняться, снижаем самооценку. Ребенок утверждает в мысли, что он ничего не может, со временем у него пропадает всякое желание что-либо делать! В итоге — ребенок не хочет ходить в школу, не хочет вообще ничем заниматься, его ничто не радует, не увлекает.

Никогда не наказывайте ребенка лишением прогулки, он должен гулять два часа в день. Свежий воздух и двигательная активность ему необходимы, он и так находится в школе в статичной

позе, отчего страдают осанка и зрение.

Продолжайте развивать мелкую моторику рук ученика, от этого напрямую зависят его успехи при письме. Руку развивают все виды традиционного детского творчества: лепка, вырезание, раскрашивание. Важной остается для ребенка игра, ведь, играя, он учится всему, в том числе отношениям с другими людьми.

И напоследок — если вас что-то жутко раздражает в собственном ребенке, посмотрите в зеркало, и займитесь своим воспитанием, возможно, и вам есть над чем поработать.

**«ТЫ У МЕНЯ МОЛОДЕЦ!
ДА, ВОЗМОЖНО, БУДЕТ ТРУДНО,
НО ТЫ СПРАВИШЬСЯ! МЫ РЯДОМ,
МЫ ПОМОЖЕМ, МЫ ПОДДЕРЖИМ!»**

