**Ребенок идет в первый класс. Как помочь ему адаптироваться, чем помочь и на что обращать особое внимание.**

Первый класс - испытание для ребенка и для родителя. Лучше, если малышу на момент поступления в школу уже есть 7 лет. Он более готов к обучению, созрел для того, чтобы сидеть за партой и воспринимать материал, а не мечтать об играх, лучше мотивирован... Первые две недели малыш очень устает - новый режим, общее напряжение семьи, привыкание к новым отношениям, новая непривычная нагрузка...

Мы предлагаем 11 хороших советов для родителей, дети которых идут в школу в этом году. Итак, как облегчить жизнь первоклассникам и их родителям?

**Советы перед школой**

1. Заботьтесь о том, чтобы малыш мог *выбегаться* после школы или просто высыпаться. Многие первоклашки становятся более эмоциональными, агрессивными и слезливыми первые школьные недели - это нормально. Давайте поддержку, телесные и эмоциональные поглаживания (массаж, приятные слова, похвала, уверенность, что все получится, устраивайте обнимашки).

2. Доли мозга, которые отвечают за "удержание ребенка в одной позе" (например, за партой со сложенными ручками), включаются в работу после 7 лет. Но и потом малыши не могут быть долго усидчивыми, не бегать на переменах, не проявлять активность. В школе учителя первое время на уроках дают детям возможность разрядки,  но и вы дома не ругайте их за состояние "волчка". Пусть после школы, если хотят, бегают, прыгают на батуте и катаются на велосипеде...

3. Также только после 7 лет многие детки могут ощущать себя частью системы и подчиняться ее правилам, ощущать себя частью группы (мы - ученики, одноклассники, дети). Это еще один аргумент в пользу семилетнего школьного старта. Поэтому, немало деток не реагируют пока к ним лично не обратятся:  
 - Машенька (Пашенька), открой тетрадь.

Хорошо, если учитель это знает, и хорошо, если есть кому ему об этом напомнить.

А родителям важно дома играть в школу, проигрывать с игрушками возможные ситуации.

4. Если ребенок - единственный ребенок в семье, если он не был в садике, то он не привык к шуму, постоянному присутствию других  рядом, прикосновениям. Он будет сильнее уставать и жаловаться на то, что его обижают (прикосновения других он может расценивать, как агрессию). С таким малюткой нужно чаще играть в контактные, телесные игры: бороться, тискаться, драться подушками, лепить друг из друга колобков или собственные тела (пальчики, стопочки, голени... ушки и носик тоже). Такие игры позволяют малышам вернуться в свои границы, почувствовать тело, уменьшить напряжение и потренировать тело для контактов.

5. Если учительница очень отличается по психотипу, эмоциональным реакциям, телосложению, громкости голоса от мамы и близких женщин - ребенок может ее бояться.

Ребенку важно говорить - учительница говорит громко не потому, что сердится, а потому что хочет, чтоб ее услышали все.

И дома важно играть в шумелки, рычалки , кричалки. Весело иногда даже просто полаять друг на друга. Хорошая игра даже для взрослых.

6. Для того, чтобы деткам облегчить адаптацию -  в первые недели сентября устройте встречи деток-одноклассников в игровых центрах, пикниках, приглашайте потенциальных друзей в гости. Чем быстрее они познакомятся, тем быстрее будут сосредотачиваться на учебе.

7. Каждый понедельник ребенка может быть сложнее "оторвать от себя". Это касается и малышей, которые адаптируются к садику. Называется это - синдром понедельника. После близости с родителями сложно идти в чужую среду. В утро понедельника - встаем пораньше, даем время для обнимашек, замедляем темп сбора в школу, расстаемся, обнимаясь и "надувая друг друга любовью, как воздушные шарики). И давайте с собой школьнику частичку себя - мамин браслет, значок, кулон платок с ароматом духов...

8. В школе  делаем коллаж из фотографий мордашек деток (хорошо, если вы как можно раньше, можно сфотографировать всех на первом уроке и сразу же сделать такое семейное фото). Когда ребенок приходит в класс и видит себя среди других, он сразу чувствует, что у него есть место и он свой. Можно просто обрисовать ладошки на  ватманах, подписать внутри каждой имена и развесить на стенах...

9. Вы должны точно понимать, что ребенок знает, где школьный туалет, умеет им пользоваться, знает, как попроситься. Много школьных неврозов связано с туалетными сложностями. Если малыш  тратит силы на то, чтобы что-то удержать, ему не до приема новой информации...

10. Для очень чувствительных, обидчивых деток, особенно, если из фамилии легко сделать "[дразнилку](http://tvoymalysh.com.ua/children/development/3471-detskie-draznilki-po-imenam.html)" придумываем вместе разные прозвища, которые можно сделать из фамилии. Это такая прививка. После нее не так хочется обижаться на обзывалки.

11. Для деток – негативистов, которые привыкли фиксировать внимание только на плохом, ну и вообще для всех - после школы задаем вопрос: "Что было хорошего?". Если ребенку сложно - вначале начинают говорить взрослые.

Конечно, нужно затем поговорить о плохом. Особенно, если вы заметили, что малыш стал слишком раздражительным или вялым, что играет в "кричащего учителя" или "наказанного ученика". Малыш должен понимать, что дома может рассказать все на свете и получить поддержку.