

# 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 сыграет 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.

