

## Советы родителям первоклассников

### 45 минут внимания, или как приучить к дисциплине

- Первоклассница, проучившись недели две, заявила: «Больше не пойду!» Она ни дня не была в детском саду. До января мать насильно приводила дочь в школу и ждала, пока закончатся уроки. Так трудно она привыкала. Как облегчить этот процесс?

- К школе адаптироваться вообще тяжело: порядок дня, ожидания окружающих, которым надо соответствовать, новая обстановка, в которой нужно сориентироваться, новые правила, которым нужно знакомиться и общаться. Ребенку гораздо легче, когда у него есть такой опыт, например, посещение детского сада, где он пробовал быть самостоятельным. Детям, которые не посещали детский сад, очень трудно оторваться от близких взрослых. Они могут чувствовать себя покинутыми, незащищенными, неуверенными. Что же делать? Ответ прост: нужно дать ребенку время на то, чтобы он мог адаптироваться к изменениям в его жизни, и быть более внимательными и чуткими к нему. Любите ребенка, и он увереннее войдет в новую школьную семью.

- Родители первоклассников больше других волнуются за своего ребенка. Эта тревога передается и малышу. Чем можно помочь в таком случае?

- Тревога сама по себе не мешает, а в каких-то ситуациях даже полезна. Ведь когда мы волнуемся о чем-то, мы много об этом думаем, и у нас есть возможность обращать внимание на детали и мелочи, лучше подготовиться к чему-то. Но бывает, что вместо приятных фантазий мы строим катастрофические ожидания того, где и какой провал может случиться. Тогда нам рисуются в воображении страшные картины провала. И родители, чье 1 сентября прошло по каким-то причинам неуспешно, могут предполагать, что оно может стать таким же и для их чад. В этом случае им стоит задуматься о том, что у их ребенка совсем другие обстоятельства и все может быть по-другому. А в своей памяти найти какие-нибудь приятные воспоминания и поделиться ими с ребенком. И пообещать помочь, чтобы и у него было так же.

- Как долго проходит период адаптации у первоклассников и от чего он зависит?

- Это зависит от множества разных факторов: как внешних - что за школа, как складываются отношения с детьми и учителем, так и внутренних - есть дети тревожные, дети, которым сложно ориентироваться в незнакомом месте, или просто необщительные. В этом нет ничего ужасного, все мы разные, и у всех нас есть свои сильные и слабые стороны. Важно поддерживать ребенка в этот сложный период, когда ребенок нуждается во внимании, заботе и похвале со стороны взрослого, и тогда, возможно, ему будет легче справиться с переходом на новый жизненный этап.