

Первый раз в первый класс. Как подготовить ребёнка к школе?

*Информация с сайта
Аргументы и факты в Челябинске:
новости и события региона, сайт chel.aif.ru*

Мы привыкли думать, что стресс вызывают только неприятные события. На самом деле стресс – это реакция организма на любые изменения в жизни, какими бы эмоциями они ни сопровождалась. Торжественные и радостные моменты тоже могут вызвать стресс.

Тревожные симптомы

Ребенок может не жаловаться и не говорить, что ему плохо, страшно, неудобно. Но вы должны сами понять, что с ним что-то не то. Стресс проявляется по-разному:

- ребёнок боится или не хочет идти в школу, придумывает себе болезнь;
- выглядит замкнутым, отказывается от привычного общения с родителями и друзьями;
- появляются капризы и частые или резкие смены настроения;
- возвращается ночное недержание мочи, которое, казалось бы, малыш уже перерос;
- возникает необоснованная агрессия по отношению к окружающим;
- наблюдается нежелание делиться новостями о школе и уроках (ведь вы каждый день спрашиваете у него, как прошёл новый день, верно?).

Любой из таких симптомов требует вашей немедленной реакции и незамедлительных действий. Если не сможете преодолеть этот временной этап сами, обязательно обратитесь к школьному психологу, это нормальная практика.

Советы родителям

Есть несколько приёмов, которые доступны любому взрослому, но освоить их лучше ДО 1 сентября. Всё не так сложно, как кажется!

- ✓ Начните заранее готовить ребёнка к смене режима дня. Вставайте пораньше, учите его застилать постель, одеваться и собирать свои вещи самостоятельно.

✓ Играйте дома в школу. Посадите вместе с ребёнком «в классе» кукол и мишек, учите их поднимать руку, выходить к доске, правильно отвечать на вопрос учителя, причём ребёнку должна достаться роль самого толкового и послушного ученика, которого постоянно хвалят.

✓ Расскажите будущему первоклашке, что первый день в школе – это большой праздник. В подтверждение своих слов готовьтесь к этому событию. Обсуждайте с ним, что вкусного вы в этот день приготовите к обеду, кого пригласите в гости, куда пойдёте гулять.

✓ Не покупайте канцтовары, ранец, туфли и школьную форму самостоятельно, привлеките к этому занятию виновника торжества. Пусть он сам выберет что-то из школьных принадлежностей.

✓ Ежедневно говорите малышу о том, что он самый лучший и что у него обязательно всё получится. И тогда у него не останется поводов для страха.

✓ А когда учебный год начнётся, обязательно каждый день спрашивайте у малыша, как прошли занятия, с кем из детей он уже подружился, что им давали на обед в столовой, как выглядит его класс и нравится ли ему, где и с кем он сидит. Такое участие даст ребёнку понять, что его не бросили и не отправили к чужим людям, а им интересуются и о нём заботятся.

Позаботьтесь о зрении ребёнка!

Начало учебы в школе – это большое испытание, в том числе и для глаз. Из-за чрезмерной зрительной нагрузки риск развития близорукости у ребенка в этот период возрастает в 10 раз.

Чтобы предупредить такое развитие событий, детский врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Людмила Потапова рекомендует:

✓ Не перегружайте первоклассника занятиями музыкой, языком, рисованием. А вот подружиться со спортом сейчас самое время. Особенно полезны плавание, танцы (снимают нагрузку на шейный отдел позвоночника, а значит, обеспечивают хорошее кровоснабжение глаз), занятия с мячом, настольный теннис (тренируют зрение).

✓ Ограничивайте зрительные нагрузки. Пребывание за компьютером и у телевизора не должно превышать 20 минут в день.

✓ Организуйте правильное рабочее место первоклассника: учебник на столе держите на подставке, чтобы она была под углом 45 градусов. Настольная лампа должна давать не точечный свет, а освещать всё рабочее поле.

✓ Научите ребёнка снимать напряжение глаз. Через каждые полчаса зрительной нагрузки нужно выполнять гимнастику для глаз: посмотреть вверх–вниз, вправо–влево; нарисовать взглядом круг; крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд. Каждое упражнение повторять 10 раз.