«**Ларец с секретами**»

***Секреты о родителях: Секрет первый. Тебя любят!***

Дети для родителей – самая важная часть их жизни. Забота о потомстве – обязательное условие выживаемости вида. Что было бы, если бы люди не заботились о своих детях? Не кормили бы их, не учили и не воспитывали? Родили – и забыли о них!

Утром мама будит тебя, а хочется еще поваляться! Что ты думаешь? На самом деле, мама прекрасно знает, что будет, если она позволит тебе поваляться в кровати подольше положенного, - ты начнешь спешить, обожжешься горячим чаем, забудешь сменную обувь, опоздаешь на урок и будешь чувствовать себя очень несчастным! Именно от таких неприятностей пытается тебя уберечь мама.

**Вывод первый: даже когда родители заставляют тебя делать то, чего ты не хочешь, они беспокоятся о твоем благополучии.**

Смотрим дальше. Ты пришел из школы, а в дневнике – замечание учительницы: «Плохо вел себя на уроке». И тут уже папа начинает повышать голос, а то и за ремень хватается – ну и где здесь, скажешь ты, родительская любовь?

Ситуация, конечно, сложная. Но и она говорит о том, что папа тебя любит и переживает за тебя. Если б ему было все равно, он бы и дневник смотреть не стал! А так он очень хочет, чтобы его любимый ребенок был самым лучшим, а значит, чтобы и в будущем у него все было хорошо. Это значит, что уже в первом классе его надо приучить к порядку, чтобы в дальнейшем он научился контролировать свою жизнь.

**Вывод второй: иногда наказание тоже бывает проявлением любви.**

*Секрет № 1.*

|  |
| --- |
| * родители любят тебя! * даже когда родители заставляют тебя делать то, чего ты не хочешь, они беспокоятся о твоем благополучии * иногда наказание тоже бывает проявлением любви |

***Секреты о родителях: Секрет второй. Если ты в них сомневаешься.***

**Вывод: если тебе покажется, что мама или папа любят тебя уже не так сильно, как прежде, подойди к ним, подожди, когда они закончат разговор или доделают работу, потяни за руку и спроси: «Мам (или пап), а ты меня любишь?».**

Я уверена, что в этот момент все сомнения исчезнут!

*Секрет № 2.*

|  |
| --- |
| * если тебе покажется, что мама или папа любят тебя уже не так сильно, как прежде, подойди к ним, подожди, когда они закончат разговор или доделают работу, потяни за руку и спроси: «Мам (или пап), а ты меня любишь?» |

***Секреты о родителях: Секрет третий. Как перевоспитать родителей.***

Это тебе только кажется, что родители постоянно воспитывают тебя. На самом деле воспитание идет в двух направлениях – ты тоже воспитываешь маму и папу. Просто ты этого не замечаешь. Раньше главными твоими инструментами были плач и капризы, а теперь тебе придется воспитывать родителей с помощью логики и убеждения.

*Шепот и «хорошо»*

Для начала отучи родителей на себя кричать. Как это делается? Как только родители начинают переходить на повышенные тона – отвечай шепотом (через 2 – 3 попытки сработает).

Затем – три дня не возражать родителям. На все, что говорят, и о чем просят тебя родители, отвечай «хорошо» очень скоро родители начнут по-другому с тобой разговаривать).

Затем должна быть неделя удивления (раньше встать, приготовить завтрак для родителей, делать все домашние поручения – пусть родители удивляются). Этот прием при воспитании родителей дает отличный результат.

*Секрет № 3*

|  |
| --- |
| * Когда на тебя кричат – отвечай шепотом * Соглашайся с родителями (говори «хорошо») * Удивляй родителей хорошим поведением |

***Секреты о родителях: Секрет четвертый. Продолжаем перевоспитывать.***

*Точность – вежливость королей.*

Чтобы родители тебя отпускали и разрешали приходить тогда, когда ты захочешь – начни играть в точность. Обязательно говори, где ты, чтобы родители знали, где ты, чтобы они могли срочно тебя найти. Так пройдет несколько недель – и родители начнут тебе доверять и будут отпускать тебя на столько, на сколько нужно.

*О вреде замечаний.*

Еще один секрет – родителям не надо делать замечания, это бесполезно. С родителями надо по-другому. Их надо хвалить, особенно в присутствии других. Только хвалить надо за дело и искренне. Почаще разговаривай с родителями, задавай им вопросы об их прошлом, о том, как они жили, когда были в твоем возрасте, какие проблемы у них были, какие друзья у них были и что смешного делали они вместе.

*Секрет №4.*

|  |
| --- |
| * Обязательно будь точным: обещал – выполни, родители станут тебе доверять больше. * Вместо замечаний родителям хвали их почаще. * Если ты будешь выполнять эти советы, то через три – четыре месяца ты перевоспитаешь своих родителей, сделаешь их такими, какими ты хотел бы их видеть, родители будут тебя больше радовать, а ты их – меньше огорчать. |

***Секреты о родителях: Секрет пятый. Как спорить с родителями.***

Как правило, споры с родителями ни к чему хорошему не приводят. Взрослые всегда правы, но не опускай руки! Я открою тебе ещё один секрет, который поможет тебе не только спорить с родителями, но и убеждать их в своей правоте. Этот секрет звучит очень просто – родителей надо слушать. Не в том смысле, что делать всё только так, как они хотят, а выслушивать их до конца и стараться понять. Если вопить и хлопать дверью, свою правоту не доказать. Так поступают только маленькие дети. Если ты будешь разговаривать спокойно и предложишь свой вариант (выполнить мамино поручение попозже, попросить время подумать, попросить помощи и т.д.) родители и не подумают на тебя кричать, а, скорее всего, присоединятся к тебе в поиске нового решения. И наконец, когда вы остановились на варианте, который подходит и тебе и родителям, переставай капризничать и выполни то, о чём они тебя попросили. В конце концов, они тоже многое делают для тебя.

*Секрет № 5.*

|  |
| --- |
| * Первое, что надо сделать в споре с родителями – показать им, что ты их услышал и понял. * Затем спокойно сказать о своих пожеланиях, обязательно объясни их родителям. * Обсудите все варианты и остановитесь на том, который подходит вам обоим. * Помни о том, что они тоже очень многое для тебя делают, и, может, стоит выполнить то, о чем тебя попросили? |

***Секреты о родителях:*** Секрет № 6. ***Трудно быть взрослым.***

Почаще разговаривай с родителями, задавай им вопросы. Так они поймут, что небезразличны тебе, и будут спокойней. Будет здорово, если ты спросишь о том, как они познакомились, как полюбили друг друга, как жили, когда были в твоём возрасте, какие проблемы их пугали, какие друзья у них были, что смешного они делали.

|  |
| --- |
| * Если родители ведут себя с тобой как с маленьким ребенком, напомни вежливо, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью. * Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. * Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни. * Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно станет явным. |

***Секреты о родителях:*** Секрет № 7.

Каждый из родителей иногда бывает "трудным", правда, в разной степени. Они часто, очень неосознанно, заставляют страдать своё дитя и даже не удосуживаются попросить за это прощенья. И, здесь, важно признать, что "родитель не идеальный, а живой родитель", важно начинать говорить об этом.

Например, в книгах шведских писателей, да и вообще скандинавских, отличающихся толерантностью в данной области, рассматриваются различные ситуации. В некоторых книгах родители пребывают в депрессии, в других — дети незаслуженно стыдятся своих пап и мам. Но, так или иначе, многим детям бывает трудно с ними. Если и родители, и дети читают книжки, где речь идёт о непростых отношениях, но говорится о них откровенно, у тех и других появляется представление о том, что невозможно быть идеальными.

Счастливые дети бывают у счастливых родителей, а не наоборот.

Это нормально, что родители не всегда компетентны, могут ошибаться, ссориться. И главное, что у взрослых есть свои проблемы, не связанные с ребёнком, и ребёнок не несёт ответственность за то, что у родителей могут быть какие-то сложности. Родители хотят оставаться идеальными для своих детей, и не показывать, что тоже могут испытывать разные чувства, и тоже могут злиться на ребёнка. Хорошо, когда у родителя есть возможность дать прямое послание: "Я злюсь на тебя сейчас".

Ведь это не значит, что родитель любит ребёнка меньше, чем всегда. Какими бы ни были родители, какие бы временные чувства и эмоции не проявляли бы по отношению к детям, они их любят. И в сердцах детей, несмотря на обиды и разочарования, есть место и для папы, и для мамы, какими плохими они бы их не считали. Важно, чтобы дети оставались детьми, а родители — родителями, и чтобы дети не становились родителями для своих пап и мам.

*Секрет № 7.*

|  |
| --- |
| * Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен. * Не только детям бывает обидно, но и взрослым. Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь. |

**«Школьные хитрости»: Как правильно ответить на вопрос учителя?**

Вы уже знаете, что привлечь внимание учителя, чтобы вас спросили, можно поднятием руки. Покажите, как вы будете это делать. Но это полбеды. Надо знать ответ, подобрать нужные слова. Я расскажу об этом на примере одной истории. В одном классе был мальчик, который любил говорить быстрее всех. Характер такой. Из-за этого случались всякие ошибки. Например, спрашивает учительница:

- Какого цвета листья у берёзы…?

А мальчик уже кричит:

- Зелёного!

А учительница про осень хотела спросить… Осенью-то какие листья у берёзы и других деревьев? Жёлтые. Так как же нужно отвечать учителю? Дослушать до конца. Поднять руку и начать ответ теми же словами, но в обратном порядке: Осенью листья у берёзы жёлтые.»

**Главное, что нужно знать о школе.**

Школа – это обязательный этап твоего взросления. В начальной школе все уроки у тебя будет вести одна учительница. Она будет помогать тебе, и ты всегда можешь обратиться к ней, если тебе что-то непонятно или нужна помощь, обязательно запомни, как ее зовут.

Обычно в первом классе бывает по 3 – 4 урока, каждый урок длится 40 минут. После каждого урока идет перемена для того, чтобы отдохнуть. Начало и конец урока обозначает звонок.

**Что нужно сделать перед началом уроков.**

Где ты будешь раздеваться и обувать сменную обувь, тебе объяснит учитель. Уличную обувь надо положить в мешок. В классе перед уроками (прийти заранее, запомнить, где он находится, твоя парта, твое рабочее место: выложить дневник, учебник, тетрадь и пенал на край парты, повесь сумку на крючок парты, выключи телефон, убери игрушки).

Что делать, когда звенит звонок (подойти к парте, встать сбоку от нее, дождаться, когда учитель позволит сесть, важно правильно сидеть за партой).

Как вести себя на уроке (внимательно слушать, правильно отвечать на вопросы: сигнал для учителя – поднятая рука, когда ты знаешь ответ, терпеть, если она тебя не спросила, не трясти рукой и не вскакивать с парты, не спеши с ответом; как отвечать у доски письменно и устно: заранее готовиться к ответу, запоминать пройденный материал, не бояться отвечать, правильно стоять у доски).

**Материал для родителей: Напутствия первокласснику**

Ваш ребенок начинает новую жизнь. И вся семья вместе с ним. Для всех нас 1 сентября – некий рубеж, граница. Позади беззаботное детство, впереди - ответственность и реальная подготовка к новой жизни. Почему нас часто так пугает это "первый раз в первый класс"? Потому что мы напрямую связываем школу с началом взрослости, с первым шагом в эту взрослость. А значит, наши мысли простираются куда дальше, за школьный порог, в грядущую взрослую жизнь любимого малыша.

Действительно, школа - это другая жизнь. Вот только успешность в школе слабо связана с успешностью в жизни. Так давайте отнесемся к началу школьной жизни как к новому этапу - да, несомненно! Но не судьбоносному, не обязательно краеугольному камню будущей карьеры и счастья. Это просто очередной отрезок на пути. Часть дороги.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Будь внимательным, а не то... 2. Слушай учительницу 3. У тебя способности, ты обязательно будешь отличником! | 1. мы тебя любим 2. - Если чего-то не успел, позови учительницу, скажи.   - Если чего-то не понял, подними руку, спроси.  - Если хочешь в туалет, подними руку, спроси: "Можно выйти?"   1. Когда папа был в первом классе... |

**Напутствия в дорогу**

*Будь внимательным, а не то...*

Ни в коем случае! Почему? Давайте разберемся. Малыш делает шаг в новое и неведомое. Он вовсе не собирается вести себя плохо, слушать невнимательно, шалить или отвлекаться. Он полон благих планов и добрых надежд. Из ваших слов ребенок фактически слышит лишь угрозу, что он будет плохо учиться. Что значит "внимательно", ему по неопытности не вполне ясно – вот я сделал ошибку, значит я невнимательный, значит буду плохо учиться. Так он программирует самого себя в ответ на вполне доброжелательное наставление взрослых.

Представьте себе, что вам говорят: туда не ходи, там очень-очень опасно, там могут ограбить и убить, там уже несколько человек убили. А вам нужно туда идти! Как вы себя будете ощущать? И в случае реальной опасности останутся ли у вас силы сопротивляться, бежать, звать на помощь? Нет, угрозы продуцируют только поведение жертвы. Растерянность, бессилие, покорность, невозможность изменить ситуацию. И ничего больше.

*Слушай учительницу*

Крайне дестабилизирует (проще говоря, вызывает растерянность) ребенка даже не содержащее в себе внутренней угрозы, простое и доброе воззвание родителей. Одно дело, если вы научите ребенка быть внимательным. Совсем другое – если просто повысите его тревожность непонятной для него задачей. Научите своего первоклассника заранее, как конкретно нужно быть внимательным. Дайте ему технологию, тогда у вас будут основания полагать, что вы говорите на одном языке, что ваш ребенок понимает, чего вы от него хотите, и как он этого может достичь. Потому что отреагировать на ваше напутствие "будь внимательным" ребенку просто невозможно. Но может быть вариант и еще худший: "Мама сказала на прощанье, чтобы я был внимательным. Значит, она хочет, чтобы я был внимательным. Я буду внимательным. Я буду очень-очень внимательным. Я ничего не пропущу из слов учительницы. Что-то она сказала сейчас. Что? Я пропустил! Я прослушал! Какой ужас! Мама же просила меня быть внимательным! Я подвожу маму. Я делаю что-то не то..." И так далее. Тем временем снаружи, в реальном мире что-то происходит, учительница что-то говорит, другие детки как-то реагируют. А ваш бедный ребенок все пытается "быть внимательным".

*У тебя способности, ты обязательно будешь отличником!*

Очень травмируют родительские ожидания, высказанные ребенку: "Ты должна хорошо учиться, ты должен себя хорошо вести, у тебя способности к математике, поэтому будешь по математике учиться только на пять". Ужасно, когда родители вешают на детей собственные разочарования и ответственность за не сложившуюся жизнь: "Я не мог учиться, так уж ты выучись, сынок!" Ребенок не может ни учиться, ни жить для вас и за вас – только за себя.

*Делай вот так*

Так что же позитивного, полезного, доброго мы можем сказать первокласснику на пороге школьной жизни?

Во-первых, еще раз показать свою любовь и безусловное приятие. Первоклассник должен быть уверен, что папа с мамой, бабушка с дедушкой, брат и сестра будут любить его вне зависимости от школьных успехов и неуспехов. Мы обнимем его перед школьным порогом, поцелуем, еще раз скажем, как любим, как рады, что он уже вырос, что он - первоклассник!

А еще - мы можем дать ему полезную схему, алгоритм поведения на уроке, который реально поможет в учебе. Некие простые действия, но давайте проговорим их, - вдруг наш ребенок о них просто не знает?

- Если чего-то не успел, позови учительницу, скажи.

- Если чего-то не понял, подними руку, спроси.

- Если хочешь в туалет, подними руку, спроси: "Можно выйти?"

Итак, не общие слова про хорошее поведение, про уважение и послушание нужно говорить нашим первоклассникам, а давать конкретные советы и рекомендации, нацеливать их на конкретные действия. Именно это им понадобится, пока, на первых порах, они не знают, как правильно поступать. С другой стороны, не будем перегружать ребенка даже конкретными советами. Когда их много, голова может пойти кругом. Три-четыре, и довольно.

*Когда папа был в первом классе...*

Наши воспоминания о детстве работают на авторитет. Они делают родителей ближе, понятнее, раскрывают с неожиданной стороны. Образуют единое поле понимания и любви.

Рассказывать можно все. Главное – как. Если вы расскажете, как было стыдно держать в кармане чужие деньги, как страшно, когда заперли в классе и устроили разбирательство, как подумали на одного мальчика, и не хватило духа признаться, и вот прошло сколько лет, а все еще мучительно это вспоминать – то для вашего ребенка этот опыт станет положительным.

**Как мы занимаемся дома?**

Как правильно заниматься дома? Зачем нужны домашние задания?

Как организовать место для занятий дома: стол (где стоит, что на нем лежит), стул (поднять сиденье, поставить под ноги что-то устойчивое), про свет и лампу (особенно зимой, свет люстры и свет лампы, 75 ватт, где расположить).

Когда лучше делать домашние задания (лучшее время – с 15 до 18 часов: после школы надо пообедать, отдохнуть, затем – уроки, в первом классе – не больше 1 часа).

**С чего начать и чем продолжить.**

Перед началом занятий: время 15 часов, проветрить, включить свет, убрать со стола лишнее, выложить нужные учебники, тетради, дневник, пенал, окончание работы 17 часов (нарисовать вместе с родителями подсказки).

Как правильно распределить время: сосредоточиться не больше 10 – 15 минут, поэтому самое сложное – сначала.

Сперва пишем: надо тренироваться, иметь черновик, на каждый вид работы тратить не больше 10 – 15 минут, после чего отдыхать.

Чтение – после письма, перерыв, а потом – математика. Если трудно – зови на помощь взрослых.

**Физкультминутка**

Делать надо через 10 – 15 минут по 1 – 2 минутки, через 25 – 30 минут – настоящую физкультминутку с разминкой около 4 – 5 минут (поиграть под музыку).

**Твой помощник – черновик**

Иногда твои родители могут слишком большое внимание уделять твоему черновику, заставлять тебя выполнять все задания в нем, а только потом писать в чистовике. Объясни им, что двойная работа слишком утомит тебя и вызовет отвращение к учебе.

Зачем нужен черновик? Чтобы отрабатывать отдельные элементы, которые не получаются, особенно в письме букв. В нем можно решить трудную задачку или пример по математике (тогда условие писать не надо). Черновик пригодиться, чтобы готовиться к устному ответу (план ответа, основные мысли). Черновик нужен, чтобы расписать капризную ручку, порисовать (иногда это помогает думать), записать важную информацию.

Черновиков должно быть не меньше двух – в клетку и в линейку. Хорошо еще иметь блокнот для записей или телефонную книжку.

**Что такое готовность к школе?**

Личностная и социально-психологическая готовность ребенка к школе заключается в формировании у него готовности к принятию новой **социальной позиции школьника** – положения школьника. Позиция школьника обязывает занять иное, по сравнению с дошкольником, положение в обществе, с новыми для него правилами. Эта личностная готовность выражается в определенном отношении ребенка к школе, к учителю и учебной деятельности, к сверстникам, родным и близким, к самому себе.

*Отношение к школе.* Выполнять правила школьного режима, своевременно приходить на занятия, выполнять учебные задания в школе и дома.

*Отношение к учителю и учебной деятельности*. Правильно воспринимать ситуации урока, правильно воспринимать истинный смысл действий учителя, его профессиональную роль.

В ситуации урока исключены непосредственные эмоциональные контакты, когда нельзя говорить на посторонние темы (вопросы). Надо задавать вопросы по делу, предварительно подняв руку. Дети, готовые в этом плане к школьному обучению, адекватно ведут себя на занятиях.

Волевая готовность заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требует учитель, режим школьной жизни. Ребенок должен уметь управлять своим поведением, умственной деятельностью.

Наличие волевых качеств у ребенка поможет ему длительное время выполнять задания, не отвлекаясь на уроке, доводить дело до конца. Отечественный психолог Л.С. Выготский рассматривал волю как стадию овладения собственными процессами поведения. Сначала взрослые с помощью слова регулируют поведение ребенка, потом, усваивая практически содержание требований взрослых, он постепенно начинает с помощью собственной речи регулировать свое поведение, делая тем самым существенный шаг вперед по пути волевого развития. После овладения речью слово становится для детей не только средством общения, но и средством организации поведения.

Одним из центральных вопросов воли является вопрос о мотивационной обусловленности тех конкретных волевых действий и поступков, на которые человек способен в разные периоды своей жизни.

К 6 годам происходит оформление основных компонентов волевого действия. Но эти элементы волевого действия недостаточно развиты. Выделяемые цели не всегда осознаны и устойчивы. Удержание цели зависит от трудности задания и длительности его выполнения: достижение цели определяется мотивацией.

Исходя из этого, взрослый должен:

- ставить перед ребенком такую цель, которую бы он не только понял, но и принял ее, сделав своей. Тогда у ребенка появится желание в ее достижении;

- направлять, помогать в достижении цели;

- приучать ребенка не пасовать перед трудностями, а преодолевать их;

- воспитывать стремление к достижению результата своей деятельности в рисовании, играх-головоломках и т.п.

У ребенка должна быть сформирована организованность, умение организовать рабочее место, своевременно начинать работу, уметь поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы.

На основе общего развития ребенок перейдет на уровень разумного, управляемого, контролируемого поведения. Посредником в этом процессе всегда является взрослый человек, он направляет и учит контролировать поведение.

Ребенок должен уметь:

1. Понимать и принимать задачу, ее цель.

2. Спланировать свою деятельность.

3. Подбирать средства для достижения цели.

4. Преодолевать трудности, достигая результат.

5. Оценивать результаты деятельности.

6. Принимать помощь взрослых при выполнении задания.

**«Что такое адаптация к школе».**

*Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.* Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме -это и есть физиологическая адаптация.

**Физиологическая адаптация**

*Этапы приспособления*

Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания. Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

**Режим? Режим!**

Продленка для первоклассников – мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее.

После школы первокласснику желательно *спать днем*, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.

**Физкульт-ура, ура, ура!**

С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым. Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном – все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

**Пара слов о зрении.**

При неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правшей и справа для левшей.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

**Ребенок волнуется.**

Поговорим немного о настроении ребенка перед 1 сентября и в первые школьные дни. Чаще всего он волнуется*.* Дело в том, что волнение бывает двоякое. Одно помогает, снимает все негативные эмоции, дает лишние силы и приподнятое настроение. Так ребенок может всю ночь не спать, "помогать вам" подшивать его брюки к первому сентября, а утром встать довольным, бодрым и веселым. А другое, наоборот, совершенно обессиливает, и человек встает разбитый и усталый.

Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомленный ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером, откуда ни возьмись – слезы, крик, отчаянье... Что случилось? Вечером – ничего. Это он переволновался прошлой ночью и утром.

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы – трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг, ни с чего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника, тем не менее, откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы.

**Волнение.**

Наш-то какой ответственный! Утром вскочит, постель заправит, умоется и в школу за полчаса до уроков бежит. Вот уж не знали, не гадали, что такой серьезный у нас вырос.

А наша доченька! Ранец сложит, форму на плечики повесит, ровно в девять засыпает. А и неряшка была, и в кровать вечером не загнать. Что школа-то с девчушкой сделала!

Конечно, со стороны кажется, что ребенок все обдумал и решил вставать рано, чтобы его не будили родители, но детям семи-восьми лет такое поведение несвойственно. Просто у вашего ребенка сильный стресс. Такое случается сплошь и рядом. Кто-то из родителей заметит, взволнуется, а кто-то не обратит внимания.

И что делать родителям? Не дать стрессу стать дистрессом. Стресс – любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть и физиологическим - например, холодное обливание, оно стимулирует организм. Но за границами адаптивных возможностей организма стресс начинает разрушать его, делается дистрессом.

Понятно, что серьезные жизненные перемены – стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка. Ребенок не имеет опыта проживания перемен и потерь. На стресс ребенок выдает некую реакцию. И от того, что скажем и что сделаем в ответ мы, родители, зависит, будет ли успокаиваться душа маленького человека, возвращаться потихоньку на круги своя – или этот стресс забьется в угол, как зверек, останется в душе на всю оставшуюся жизнь болью.

Вот ребенок начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось. Нужно видеть разницу между вразумлениями и бессмысленными тираническими наказаниями.

**Преступление и наказание.**

Дитя грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. Вариантов действий два. Порем наглое дитя и тем прекращаем недопустимое поведение. В обсуждаемый нами период, в первые десять дней школьной жизни наказывать детей нельзя. Им и так тяжело. Да и всегда с наказанием надо быть очень осторожным.

«Мне неприятно, когда ты кричишь. Постарайся успокоиться, и я с удовольствием поговорю с тобой». Или

«Когда ты так кричишь, мне очень трудно говорить с тобой, я слышу звук, но не понимаю, что ты хочешь сказать. Давай попробуем успокоиться и поговорить тихо».

Такую реакцию можно назвать санкциями, можно как угодно иначе. Важно не название, а суть: не унижая личности ребенка, мы добиваемся добронравного поведения. При этом стресс, в котором ребенок пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается.

Элвин Фрид в " Книге для тебя " рассказывает, что есть на белом свете мурашки и есть ласковушки.

Мурашки - это любые "прикосновения", от которых делается плохо, горько, больно и неуютно. Окрик, шлепок, равнодушное "что-что?", ироничное замечание, просто замечание. Знаете, есть такое мнение, что три замечания в день для ребенка - это предел. Больше - залог невротизации. Не верите? Представьте себе, что вам, взрослому человеку со сложившейся психикой и самооценкой, делают в течение дня нравоучительным или раздраженным тоном три замечания. Как вы себя будете ощущать? А ведь дети куда слабее нас, они еще не знают о себе почти ничего и вынуждены принимать на веру то, что говорят близкие.

Ласковушки - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Как это? Очень просто. Дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом полуспрашивает - полуутверждает: "Что, "Колобка" перечитываешь?" И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках "Колобок". Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе". Правда, неожиданно? Или сын строит в своей комнате из " Лего", а папа заскакивает на секунду перед уходом: "О, Игорь, замок-то уже подрос". И Игорь понимает, что папа его видит, помнит о том, каким был замок вчера и вообще заметил их существование - и сына и его постройки. Один известный психолог утверждает, что дети могут вырасти нормальными людьми с положительной самооценкой без поощрений, но не могут - без констатации факта своего существования. Странно, правда, но это так. То есть горячие ласковушки - это как десерт. А ласковушки теплые - хлеб насущный.

Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом.

Каприз – это поведение, которое на первый взгляд не мотивировано реальной ситуацией, корни которого взрослому непонятны. Получается, что любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года – это не каприз или поведение, подлежащее пресечению, а что-то вроде болезни. За отношения отвечает всегда старший. Вот и постараемся уходить от конфликтов любой ценой. Отнесемся к новоиспеченному первокласснику как к другу, у которого сейчас в жизни трудный период. Мы же не будем сводить счеты и предъявлять требования к человеку, которому и так плохо? Так оставим на это время в покое и первоклассника.

Не будем добавлять в его состояние нервотрепку дома. В школе дитя может вести себя идеально, чаще всего так и бывает. На три-четыре часа, пока идут уроки, он концентрируется, держит нагрузку. А дома, где и стены помогают, где все родное, знакомое, где его любят, он может и должен расслабиться – это нормально.

Дети бывают разные. Кто-то, придя домой, сразу засыпает, хотя давно перестал спать днем, и потом как новенький скачет до вечера, а кто-то ходит раздраженный до позднего вечера, даже ночью ему не заснуть. Здоровый ребенок с сильной нервной системой, может быть, спокойно сможет существовать в этом новом процессе. Но если ребенок чем-то болен, ослаблен, если есть любые хронические заболевания, то не будем удивляться любым, самым неадекватным реакциям. К этому нужно быть готовыми.

**Снимаем конфликты и конфликтность.**

Давайте определим, что мы можем сделать для своего первоклассника, дабы снять все возможные конфликты или хотя бы свести их к разумному минимуму. Пусть первый школьный период пройдет как можно спокойнее!

Не станем считать, что агрессия ребенка имеет отношение к вам как к родителю, как к личности. Он сбрасывает накопившуюся отрицательную энергию, он надеется быть понятым и принятым, и неуклюже, как умеет, просит о помощи.

Как же ему помочь?

Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. *Подходит сосед к старухе и спрашивает: " У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька".* Давайте и мы так попробуем!

Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультик. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.

Не забудем о водных процедурах и нелекарственных успокаивающих средствах. Многих успокаивает теплое молоко на ночь или стакан теплой воды с медом. Кто-то расслабляется от мягкого маминого или папиного массажа, пусть и не профессионального.

В начале был заявлен еще один вариант стресса при адаптации, не тот, когда ребенок буйствует, а когда, наоборот, он делается опрятным, собранным и вообще шелковым. Как реагировать на него?

В отличие от деструктивного поведения стресс типа "золотой ребенок" в корректировке не нуждается. Все пройдет само. Только когда ребенок снова перестанет стелить постель и шаркать ножкой, не нужно его попрекать: вот, мол, месяц назад ты был такой хороший, а теперь... К сожалению, практика показывает, что такое почти у всех проходит, иногда бесследно.

**«Как преодолеть все препятствия по пути в школу?»**

Начнем с того, что установим месторасположение твоей школы. Где она находится (дойти, доехать)? Как бы то ни было, рано или поздно тебе придется ходить или ездить в школу самому. Поэтому первое, что тебе предстоит – это запомнить дорогу. Можешь даже нарисовать свою собственную карту, на которые нанесешь объекты, на которые надо ориентироваться.

На карте главное – это начало и конец пути (дом, школа), обязательно выучи наизусть адрес домашний и название и номер школы. Отметь на карте все повороты и заметные места.

Главные трудности на дороге в школу – это переход через улицу.

Светофоры – наши помощники.

Зебра – друг пешехода.

Если нет «зебры» и светофора».

Нельзя бежать через дорогу!

**Не очень хорошие люди и собаки**: избегать для своего пути темных и пустынных закоулков. Если рядом будут взрослые – они всегда придут тебе на помощь.

С незнакомыми не заговаривать, от собак не бежать!

Есть люди (их мало), способные причинить вред ребенку, их иногда трудно узнать, но для того чтобы причинить тебе вред, им надо с тобой заговорить. Ни в коем случает не поддерживай разговор с незнакомыми, не иди с ними, куда бы они тебя ни звали, не бери у них ничего и не отдавай им свои вещи. Тогда они не смогут сделать тебе ничего плохого.

С собаками все по-другому. Но их можно научиться понимать: если она громко лает, скорее всего, она тебя боится и кусать не собирается. Просто не обращай на нее внимания.

Но если собака молча к тебе приглядывается или бежит к тебе, не в коем случае не начинай размахивать руками или убегать. Собака – это хищник. Пока ты спокойно стоишь, она воспринимает тебя как объект для изучения, если ты начинаешь быстро двигаться, ты превращаешься в дичь, и охотничьи инстинкты заставляют ее броситься на тебя.

**Школьные хитрости:** опасные места и неприятные ситуации в школе.

В школе бывает весело. Иногда даже слишком. Обычно всё веселье происходит на переменах, в школьном коридоре. И надо быть готовым к тому, чтобы во время этого веселья не быть сбитым с ног.

Старайся без лишней необходимости не гулять на перемене там, где старшеклассники. Ни потому, что они монстры, просто они могут тебя не заметить. Им ничего не стоит, шутя обмениваться дружескими тычками, толкать друг друга, наступать на ноги. Но если такая «шуточка» достанется тебе – мало не покажется! Играя, замечай зоны повышенного риска – лестница, металлические батареи и двери со стеклом.

В туалет ходи только на переменке и с товарищем. Если увидишь в туалете незнакомого взрослого, немедленно выйди оттуда.

Внимательно следи за вещами. Не забывай в карманах деньги, ключи, телефон.

Если кто-то более сильный задирает тебя – не теряйся и удирай со всех ног в свой класс.

Если во время обеда дали что-то, что ты терпеть не можешь, не кричи на весь зал «Фу, какая гадость!». Просто отодвинь, то, что не любишь, но съешь всё остальное. Учительнице ты можешь спокойно объяснить: «Я не ем рыбу. Но пюре съем с удовольствием. Я вполне наемся». Если ты будешь вести себя как взрослый, то и учитель к тебе отнесётся соответственно и не будет настаивать, чтобы тарелка стала пустой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айхингер А., Холл В. «Психодрама в детской групповой терапии», М: Генезис, 2003
2. Винникот Д.В. «Разговор с родителями», М.: Класс, 2003
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» М., «ЧеРО» 2000.
4. Голутвина В.В. «Настольная книга первоклассника»,СПб, Изд-во «Вектор», 2009.
5. Гордон Т.Е.. Повышение родительской эффективности. Екатеринбург, АРД ЛТД,1997
6. Лурье Ж. В. Семенова О.Ф. Психологическая программа по развитию и коррекции эмоционально-мотивационной и познавательной сфер старших дошкольников в контексте детско-родительских отношений. Журнал «Семейная психология и семейная терапия» №4.1999.
7. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Санкт-Петербург, «Речь» 2000.
8. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. М.: Класс, 1997.
9. Петрановская Л. «Что делать, если…», М, Генезис, 2010
10. Рихмаер Е.А., Левицкий А.Д., Бебчук М.А. Групповые техники работы в системной семейной психотерапии. Ж. «Семейная психология и семейная терапия» 2001,№ 3; Москва
11. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. Санкт-Петербург, «Речь» 2000.
12. Сикорская Э. «Книга о родителях: «подрыв базовой педагогики» или возможность посмотреть в себя?»
13. Фопель К. Психологические группы. М., «Генезис» 1999.

## Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2005.

## Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. (ред.) Лабиринт души. Терапевтические сказки.

1. Черников А.В.Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М: «Класс», 2001
2. Шепелева Л.Н. «Программы социально-психологических тренингов», Спб: Питер, 2008.
3. Материалы ресурса [www.adalin.mospsy.ru](http://www.adalin.mospsy.ru)
4. Материалы ресурса www.romek.ru