



Уважаемы родители!

Предлагаем Вашему вниманию то, что нужно взять на вооружение «до» и «после» школы:

1. Заботьтесь о том, чтобы ваш ребенок мог выбегаться после школы или просто высыпаться. Многие первоклашки становятся более эмоциональными, агрессивными и слезливыми - это нормально. Давайте поддержку, телесные и эмоциональные поглаживания (массаж, приятные слова, похвала, уверенность, что все получится, «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 дети не могут быть долго усидчивыми, не бегать на переменах, не проявлять активность. Позволяйте хотя бы дома «выплеснуть энергию»: не ругайте их за состояние "волчка". Пусть бегают, прыгают, гуляют!
3. Также только после 7 лет многие дети не могут ощущать себя частью системы и подчиняться ее правилам, ощущать себя частью группы (мы - ученики, одноклассники, дети) поэтому очень важно родителям 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 ребенком 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 детям 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 все услышали.

И дома важно играть в шумелки, рычалки и в кричалки. Весело даже просто «полаять, как собачки» друг на друга. Хорошая игра даже для взрослых!

6. Каждый понедельник ребенка может быть сложнее "оторвать от себя". 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 шарик). И давайте с собой школьнику даем частичку себя - мамин браслет, значок, кулон платок с ароматом духов...

7. Для очень чувствительных, обидчивых деток, особенно, если из фамилии легко сделать "дразнилку" придумываем вместе разные прозвища, которые можно сделать из фамилии. Это такая прививка. После нее не так хочется обижаться на обзывалки.

8. Для детей, 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 ребенок стал слишком раздражительным или вялым, что играет в "кричащего учителя" или "наказанного ученика". Ребенок должен понимать, что дома может рассказать все на свете и получить поддержку!

Желаем успехов!