**Трудно ли быть родителем первоклассника?**

Первый учебный год – это довольно-таки тяжелый период не только в жизни ребёнка, который должен переквалифицироваться из детсадовского малыша в первоклассника, но и для его родителей. Для одних школьные трудности проходят незаметно, а другим они приносят немалые хлопоты.

Переступив порог школы, ваш ребёнок автоматически награждается непривычными ему доселе обязанностями. Теперь нужно быть пунктуальным, серьёзным, дисциплинированным, аккуратным, ответственным и разумным. Если ваш малыш не готов ко всем этим изменениям, то стрессового состояния не избежать. Для того чтобы адаптационный период прошёл как можно более гладко и безболезненно, родителям нужно психологически подготовить и себя, и ребёнка.

**Психологическая подготовка**

Объясните ребёнку, что он идёт в школу, чтобы учиться. А когда любой человек учится, то у него не сразу всё получается и ошибки допустимы. Расскажите, что не нужно плакать или обижаться на учителя из-за отметок. Просто нужно стараться и в итоге обязательно всё получится. Если ребёнок всё-таки с чем-то не справляется, то не демонстрируйте открыто своё недовольство и уж тем более не сравнивайте его с другими детьми. Это может привести либо к озлоблению, либо сформирует неуверенность в себе.

Заранее приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи. Ведь умение организовать своё рабочее место – это залог успешной учёбы. Приобретите вашему малышу письменный стол, карандаши, ручки, тетради и т.д. Затем объявите, что теперь это всё его личная собственность, а значит и за порядок на столе он тоже должен отвечать лично.

Удостоверьтесь, что ваш ребёнок владеет информацией, которая поможет ему не потеряться. Проверьте, знает ли он своё полное имя и фамилию, домашний адрес, имена родителей и домашний номер телефона. Это поможет сориентироваться ему в случае непредвиденной ситуации. Потихоньку воспитывайте в ребёнке самостоятельность. Не нужно постоянно оберегать его от трудностей и всё подавать на блюдечке. Дайте ему возможность самому занять очередь в магазине, а может, даже сделать первые покупки или элементарно спросить у прохожих: «Как пройти к остановке?»

Приобщайте своих детей к посильной работе в доме, определив их круг обязанностей. Только не нужно заставлять помогать, лучше сказать так: «Какой ты у нас уже взрослый, мы даже можем доверить тебе пропылесосить квартиру или сделать что-то другое». Не забудьте похвалить своего помощника после выполненной работы. Такой подход несомненно поднимет самооценку первоклассника и придаст уверенности в своих возможностях.

Обязательно научите ребёнка делиться своими проблемами. Откровенность и доверительные отношения очень важны. Обсуждайте с ним возникшие конфликтные ситуации, интересуйтесь его мнением и его способами выхода из этих ситуаций. И, конечно же, если он не прав в чем-то, объясняйте, почему вы так считаете и как бы вы поступили на его месте.

Если ребёнок вас совершенно не слушается и раздражает своими поступками, старайтесь не кричать на него, а спокойно сообщите ему об этом. Только не ругайте его за поведение, мол: «Ты ведешь себя плохо, ты медленно одеваешься, ты не стараешься и т.д.» Это звучит как обвинение. Лучше вести разговор примерно так: «Мне не очень нравится, что ты медленно одеваешься, в результате ты можешь опоздать в школу».

Постарайтесь мотивировать своего малыша к успехам в учёбе и хорошему поведению. Обязательно проявляйте интерес к каждому школьному дню, расспрашивайте у него всё в подробностях. Хвалите его за хорошие отметки и, конечно же, не забывайте о символических призах или подарочках.

Не нужно забывать и о том, что первокласснику нужна не только психологическая, но и физическая адаптация. Многим детям, особенно тем, которые не ходили в детсад, очень трудно привыкнуть к школьному режиму.

**Физическая подготовка**

Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни. Для этого составьте вместе с ним распорядок дня и следите за его соблюдением. Определитесь, во сколько вам нужно вставать утром, чтобы успеть собраться, добраться до школы и не опоздать. После возвращения из школы ребёнок должен пообедать и немного отдохнуть, а уж затем делать домашнее задание. Не стоит откладывать выполнение уроков на вечер, если, конечно, у родителей есть такая возможность. К вечеру работоспособность уменьшается, а вероятность ошибок и помарок увеличивается.

Кроме того, родители должны следить за тем, чтобы первоклассник спал не менее 10 часов в сутки и полноценно питался. Было бы неплохо ввести в рацион ребёнка достаточно фруктов и овощей, а также витаминные препараты. Ни в коем случае не нужно забывать и о физических упражнениях, о полноценных прогулках на свежем воздухе. А вот просмотр телевизора лучше ограничить, потому что в школе и так идет усиленная нагрузка на зрение.

Первый класс – это своего рода первая ступенька во взрослую жизнь, поэтому родители должны отвыкать от того, что их дети маленькие, и относиться к ним соответственно.

И напоследок, хочется родителям пожелать терпения, взаимопонимания с вашими детьми и большой удачи!

Ваш школьный психолог – Наталья Леонидовна