

Переход из детского сада в школу - важный и волнительный этап для ребенка. В этот период особенно важно, чтобы рядом были спокойные и поддерживающие взрослые.

Что происходит с ребёнком?

Будущий первоклассник может испытывать:

- тревогу и страх перед неизвестным;
- неуверенность в своих силах;
- повышенную чувствительность и утомляемость;
- колебания настроения.

Это нормальная реакция на перемены. Задача родителей - не «исправить» эти чувства, а помочь ребёнку прожить их.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Принимайте чувства ребёнка

Если ребёнок говорит: «Я боюсь идти в школу», важно не обесценивать («не выдумывай») и не торопиться сразу успокаивать, лучше сказать: «Я понимаю, тебе тревожно. Это действительно что-то новое». Так ребёнок чувствует, что его понимают.

2. Больше слушайте, меньше оценивайте

Следуя подходу Ю.Б. Гиппенрейтер, старайтесь чаще слушать ребёнка, не перебивая и не давая мгновенных советов. Иногда ему важно просто выговориться.

3. Говорите о школе реалистично

Не стоит пугать («в школе будет сложно») или идеализировать («там всегда интересно»). Лучше обсуждать конкретные моменты: уроки, перемены, знакомство с учителем.

4. Поддерживайте уверенность в себе

Отмечайте усилия ребёнка, а не только результат: «Ты старался», «Ты справился». «У тебя получилось лучше, чем раньше». Это формирует внутреннюю опору.

5. Сохраняйте стабильность дома

В период перемен ребёнку особенно важны привычные ритуалы: совместные ужины, чтение перед сном, разговоры. Это создаёт ощущение безопасности.

6. Развивайте самостоятельность постепенно

Давайте ребёнку посильные задачи: собирать рюкзак, следить за своими вещами. Но не требуйте идеальности - важно поддерживать, а не критиковать.

7. Будьте спокойным ориентиром

Дети чувствуют состояние родителей. Если взрослый тревожится, ребёнок тоже начинает переживать сильнее. Спокойствие и уверенность родителей передаются ребёнку.

