



Как помочь первокласснику справиться со стрессом в адаптационный период?

Поступление в школу — это стресс для ребёнка. Чтобы безболезненно пережить вместе с ним этот жизненный этап, попробуйте использовать следующие приёмы:

1. С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите: «Доброе утро!», приготовьте что-нибудь вкусненькое на завтрак, соберитесь в школу без суеты.

2. Ласково, без нравоучений проводите ребёнка в школу. Покажите ему путь от дома до школы.

Но помните: **САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ — НЕ ЗНАЧИТ САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ!**

3. Встречая ребёнка после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно (без вас) несколько часов. Расспросите о школьных делах, похвалите, поддержите. Не расстраивайтесь, если ребёнок поначалу не будет много рассказывать о школе. Столько эмоций, впечатлений, что ему трудно пока обобщить весь объём новой информации.

4. Если появились первые трудности, будьте щедры на похвалу, а не на критику. Замечание делайте конкретное и ни в коем случае не касайтесь личности ребёнка. Он должен быть уверен, что вы его любите не за хорошую учёбу, а за то, что он есть на свете.

5. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Это может привести к формированию низкой самооценки или к озлоблению.

6. Если учитель предъявляет претензии к вашему ребёнку, не объединяйтесь с ним против ребёнка. Не ругайте его в школе, при одноклассниках, а позже дома спокойно объясните ему, в чём он не прав.

7. Не позволяйте ребёнку замыкаться на школьных неудачах. Постоянно подчёркивайте важность не отметки, а самого процесса обучения, познания нового и интересного. Найдите такую форму деятельности вне школы, где ваш ребёнок сможет проявить свои способности, обретёт уверенность в себе.

8. Обязательно найдите общий язык с учителем, старайтесь, как можно чаще общаться с ним, будьте в курсе всех удач и неудач вашего ребёнка в школе. Избегайте обвинений, агрессии. Помните — только доброжелательный тон, такт и терпение!