

Начало школьной жизни - это серьезный стресс для ребенка и для всей семьи.

Это новый вид деятельности, который ребенку предстоит освоить, новый коллектив, новые правила, много новой информации. И стресс - это нормальная реакция на любые перемены в жизни.

Переутомление, нарушение сна, аппетита, изменение поведения - это следствие стресса.

Обычно через месяц-два-три ребенок привыкает к переменам и все приходит в норму.

Чтобы этот процесс не затянулся, и не возникли серьезные проблемы, ребенку необходима помощь взрослых (родителей и других членов семьи). Обычное обращение родителей первоклассника за помощью - "вся семья потеряла покой".

Первое, что я бы рекомендовала - взрослым выдохнуть и успокоиться.

Для ребенка в сложной ситуации важно, чтобы рядом были внимательные, терпеливые взрослые, уверенные и готовые помочь.

Чем вы можете помочь?

- **Организируйте распорядок дня**, чтобы не было спешки и суеты (возможно, вам придется подстроить свой режим под расписание ребенка на несколько месяцев).
- **Превратите скучные вещи в игру** (например, составьте список вещей, которые надо не забыть, и вместе с ребенком нарисуйте красочный плакат-напоминалку; купите смешной будильник, который ребенок будет сам заводить, чтобы не проспать школу).
- **Не перегружайте ребенка, оставьте кружки и секции на потом**, когда ребенок освоится и привыкнет к школьной нагрузке. Для ребенка по-прежнему важны прогулки и игры, так как двигательной активности в школе ребенку недостаточно. Помните, лучший отдых - смена деятельности (после сидения за партой попрыгать и побегать просто необходимо).
- **Повторюсь, будьте внимательны и терпеливы** - интересуйтесь, как прошел день, интересуйтесь не только учебой, спрашивайте, что нравится/не нравится в школе, как складываются отношения с одноклассниками и учителями (не критикуйте учителя, важно, чтобы учитель был для ребенка авторитетом). Дайте ребенку понять, что учеба - это важное и интересное дело.
- **Не ругайте ребенка за ошибки!** Терпеливо повторяйте и объясняйте, поддерживайте в ребенке уверенность, что он может справиться с любыми сложностями. И я верю, что вы сможете справиться с важной и ответственной работой - быть терпеливой и внимательной мамой первоклассника.