

# ***ПЕРВОКЛАШКА УЖЕ НЕ ХОЧЕТ В ШКОЛУ! КАК БЫТЬ?***

## **9 правильных советов**

1. Хвалить! Ваш школьник – молодец, потому что теперь может читать, писать, отлично рисует и ему очень идёт школьная форма.
2. Подчёркивать ценность знаний, находить плюсы во всём, что связано со школой. «Здорово, что у вас спортивный зал есть, научись подтягиваться!». Почаще вспоминайте о том, что вашему ребёнку в школе нравится.
3. Не говорить, что школа – это работа и что ходить туда нужно через не хочу. И уж точно не приводить в пример свою ненавистную работу: «Ты думаешь, я на работу ходить хочу? Нет, конечно, а хожу ведь!»
4. Рассказывайте весёлые истории из своего школьного детства. Покажите фотографии, вспомните, как вы учились писать буквы, учительницу вспомните, друзей.
5. Если ребёнку трудно сойтись с одноклассниками, помогите ему. Пусть он детей чем-нибудь угостит, пригласите кого-то из ребят в гости, зайдите в школу и поболтайте с детьми из класса своего чада.
6. Говорите о предстоящем учебном дне. «Завтра у вас рисование, интересно, что вы там будете делать? Принеси обязательно рисунок домой»
7. Проигрывайте сложные ситуации, с которыми ребёнок может столкнуться в школе.
  - двое ребят хотят занять одну и ту же парту
  - учитель не спросил, хотя первоклашка мечтал ответить
  - кто-то отнял карандаш
  - ребёнок потерял куртку в раздевалке
8. Некоторые психологи используют такой приём: выстраивают путь к детской мечте от конца к началу. Примерно так: ты кем хочешь стать? Космонавтом? Для этого нужно выучить всё о космосе и научиться управлять космическим кораблём, а для этого нужно институт окончить. А перед институтом нужно 11 лет в школе проучиться, всё важное узнать. Вот как здорово! Ты уже начал шагать навстречу своей мечте!
9. Не шутите, что школа – это ад, не рассказывайте в красках, как в детстве вы ненавидели рано вставать, как ваш портфель вытряхивали на перемене, как боялись учителя и так далее. Родитель – главный пример для ребёнка.

## **НАЧАЛО УЧЁБЫ – ЭТО СТРЕСС.**

### ***СОВЕТЫ ОТ ГЛАВНОГО ДЕТСКОГО ПСИХИАТРА МОСКВЫ.***

Соблюдать режим дня, укладывать спать пораньше, как можно больше гулять с детьми. Ведь движение на свежем воздухе позволяет насыщать мозг кислородом. И не очень много занятий помимо школы.

Если ребёнок не справляется с нагрузками физически или эмоционально, начал ночью просыпаться, бояться всего на свете, перестаёт слушаться, становится нервным, агрессивным, то это всё стресс.

День ребёнка расписан по минутам, а ИГРАТЬ некогда. Родителям нужно помнить о том, что ребёнку необходимо играть с игрушками, а не на компьютере. Перwokлашка любопытный, он будет стараться объять необъятное, а родители должны дозировать нагрузку, чтобы не довести до стресса.