**Консультация для родителей будущих первоклассников:**

**Как преодолеть тревогу за ребенка**

*Букина Н.Л.*

Переход в первый класс — важный этап в жизни каждого ребенка и его семьи. Это событие сопровождается множеством эмоций, среди которых нередко присутствует тревога и беспокойство. Родители часто переживают за адаптацию своего малыша к новым условиям, за его успехи в учебе и взаимоотношениях с одноклассниками. Однако чрезмерная тревога может негативно сказаться как на родителях, так и на ребенке. Вот несколько советов, которые помогут справиться с волнением и поддержать вашего будущего первоклассника.

1. Постепенно готовьте ребенка к школе

Начните разговор о школе заранее. Объясняйте ребенку, какие изменения ждут его в ближайшем будущем, почему важно учиться и какие новые возможности открываются перед ним.

Постепенно увеличивайте количество времени, которое ребенок проводит самостоятельно, развивая таким образом самостоятельность и уверенность в себе.

Организуйте совместные занятия и игры, направленные на развитие необходимых навыков: чтение, письмо, счет, умение выражать свои мысли и взаимодействовать с окружающими.

2. Поддерживайте эмоциональный контакт

Создавайте доверительную атмосферу дома. Ребенок должен чувствовать вашу поддержку и понимание. Обсуждайте с ним его переживания, страхи и ожидания от школы.

Демонстрируйте свою веру в способности ребенка. Поддержка и похвала помогут ему обрести уверенность в собственных силах.

Учите ребенка справляться с эмоциями. Если он испытывает страх или неуверенность, предложите ему различные способы успокоения: глубокое дыхание, визуализация приятных моментов, обсуждение проблем вместе с вами.

3. Соблюдайте режим дня

Заранее начните приучать ребенка к школьному распорядку. Постепенно переводите его на ранний подъем и более ранние отбой и ужин.

Уделяйте внимание полноценному отдыху и здоровому питанию. Важно, чтобы ребенок был хорошо отдохнувшим и имел достаточно сил для нового этапа своей жизни.

4. Познакомьтесь с учителем и школой

Постарайтесь посетить школу до начала учебного года. Покажите ребенку его будущий класс, познакомьте его с учителем.

Узнайте больше о школьной программе, требованиях и традициях. Чем лучше вы будете осведомлены, тем меньше будет поводов для беспокойства.

Общайтесь с педагогом. Ваше сотрудничество поможет создать благоприятную обстановку для успешного обучения ребенка.

5. Не перегружайте ребенка дополнительными обязанностями

Старайтесь избегать излишнего давления на ребенка. Пусть его первые месяцы в школе будут посвящены адаптации и освоению новых условий.

Позвольте ребенку иметь свободное время для игр и отдыха. Важно сохранять баланс между учебой и досугом.

6. Работайте над собственными эмоциями

Помните, что ваше состояние влияет на ребенка. Если вы сами испытываете сильную тревогу, постарайтесь найти способы справиться с ней: общение с близкими, хобби, медитация, консультации психолога.

Откажитесь от сравнений с другими детьми. Каждый ребенок уникален и развивается в своем собственном темпе.

Сосредотачивайтесь на позитиве. Вспоминайте свои успешные моменты в обучении и делитесь ими с ребенком.

7. Обратитесь за помощью, если это необходимо

Если тревога становится слишком сильной и мешает вам наслаждаться процессом подготовки к школе, обратитесь к специалисту. Психолог поможет разобраться с вашими чувствами и предложить эффективные стратегии преодоления тревоги.

Взаимодействуйте с педагогическим коллективом школы. Они также заинтересованы в успешной адаптации детей и готовы оказать необходимую помощь.

**Заключение**

Первый год в школе — это новый и волнующий опыт как для ребенка, так и для вас. Важно помнить, что ваша поддержка и спокойствие играют ключевую роль в процессе адаптации. Вместе вы сможете преодолеть любые трудности и сделать этот период приятным и запоминающимся.