**Скоро в школу ( психологический настрой)**

**Первый класс для ребенка – настоящее испытание. В ваших силах помочь ему выдержать его на “отлично”.**

**Упокойтесь сами**

**Дети смотрят на реальность глазами взрослых. Поэтому вы должны быть спокойны, оптимистичны и уверенны. Адаптация в школе ребёнка, который каждый день слышит, что родители “с ума сходят от волнения”,будет сильно затруднена.**

**Снизьте уровень стресса**

**Начало учебы – само по себе стресс. Если к этому присоединяются дополнительные нагрузки или изменения в жизни ( переезд, развод родителей, рождение братьев или сестёр ), способность к адаптации ослабевает.**

**Обходите школу стороной**

**Не стоит заранее водить ребёнка в школу на экскурсию. Во-первых, для первоклассников такой поход запланирован на первое сентября. А во-вторых, пустые здания производят на детей пугающее впечатление.**

**Не говорите лишнего**

**Ребёнку не надо знать, его устроили “с большим трудом”, что школа “самая престижная в районе”. Эти факты придают событию сверхзначимость. Также не стоит обсуждать школу, если, по вашему мнению, она “слабая”.**

**Приучайте к слову”надо”**

**Конечно, ребёнок давно уже должен знать, что надо – значит, надо, но постарайтесь приучать его к тому, что появятся неинтересные дела. Просите сделать что-нибудь нужное: сложить одежду, разобрать книги.**

**Спрашивайте, сколько времени**

**“Сейчас десять. До какого времени ты хочешь играть ?”, “За сколько минут ты сможешь собрать конструктор? ”, “Через пять минут я тебя позову”. Это тренировка чувства времени.**

**Добавьте скуки**

**Многие на последнюю неделю лета планируют весёлые мероприятия – отметить расставание с беззаботной жизнью. Но лучше, наоборот, устроить размеренную жизнь. Ведь даже лучшая школа не может конкурировать с развлечениями.**

**Отметьте начало учёбы**

**Праздник накануне школы нужен, но небольшой, семейный, с тортом и радостными напутствиями. Он придаст позитивной значимости событию. Почему не 1 сентября? В этот день праздник в школе.**