

# Памятка

## «Как преодолеть страх перед школой»

- **Никогда не запугивайте ребёнка школой, даже невольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут», «Не будешь стараться, в школе будут одни двойки».**
  - **Читайте ребёнку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы, кино о школе.**
  - **Формируйте у ребёнка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам.**
    - **Не возлагайте непосильных, необоснованных надежд на то, что ребёнок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников.**
    - **Старайтесь больше времени проводить с ребёнком, общайтесь с ним на равных, тем самым, давая понять, что он уже достаточно взрослый.**
    - **Чаще хвалите своего ребёнка, пусть даже за небольшие достижения. Формируйте, таким образом, ситуацию успеха, укрепляйте его веру в собственные силы и возможности.**
    - **Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.**
- Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.**

- **Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удастся, это не вина ребёнка.**
- **Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.**
- **Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.**

**Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.**
- **Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?».**

**Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.**

**Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребёнку взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.**
- **После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.**
- **Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.**

**Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) — необходимы.**

**Завтра новый день, и вы можете сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным!**