**Обучение без стресса: как помочь первокласснику**

Начало учебного года — непростое время: сложно вернуться в напряженный ритм и  интенсивное общение, нужно выстраивать отношения с одноклассниками и учителями. А первокласснику вообще все незнакомо, и неизвестное порождает страх, усиливает неуверенность в себе. Как родителям поддержать учеников и снизить стресс при адаптации?

**Любовь и спокойствие**

Благоприятная, дружелюбная обстановка в семье — главное, что нужно ребенку, особенно в непростой период привыкания к школе после лета. Если на первом месте школьные успехи, а родители нервничают и злятся из-за оценок, домашних заданий, грязной школьной формы, если ругают за ошибки, забытые вещи, опоздания, то это не способствует решению проблем и не улучшает успеваемость, а только порождает страх и отбивает желание учиться. К тому же дети на бессознательном уровне перенимают настроение и модели поведения своих родителей. Поэтому взрослым следует прежде всего оценить собственное эмоциональное состояние.

Старайтесь быть спокойными, подбадривайте ребенка вместо того, чтобы ругать. Очень поддерживает и вдохновляет юмор, но не ирония, которая может обидеть. Насмешки и критика не мотивируют детей к достижениям, а понижают их самооценку. Проявляйте уважение и безусловную любовь — как можно чаще обнимайте ребенка и говорите, что любите его не за хорошие отметки или успехи, а просто так, всегда. Чтобы школьник не боялся идти домой даже с плохой оценкой или замечанием в дневнике и знал, что его дом — это крепость, где любят и всегда поддержат, где можно расслабиться и отдохнуть после учебного дня, а затем спокойно взяться за уроки.

**Поощряйте самостоятельность**

Школьные годы — время взросления, когда ребенок учится самостоятельности, когда у него формируется отношение к жизни и способы действий в разных ситуациях. В это время важно быть рядом и аккуратно направлять, не подавляя детскую инициативу. Объясняйте ребенку, что результаты учебы зависят только от него самого, от его стараний и настойчивости. Расскажите, что в школе могут быть и трудности, и ошибки, не надо этого бояться — надо действовать, и постепенно то, что он делает, будет получаться все лучше.
Задача родителей — обеспечить удобное рабочее место и помочь наладить ежедневный учебный процесс. Показывайте детально, что надо делать — как вешать форму в шкаф, наводить порядок на столе, как обедать дома после уроков, как правильно собирать портфель. Тщательно изучите вместе с ребенком маршрут от дома до школы, обсудите [вопросы безопасности](https://www.kanal-o.ru/news/13278).

Хвалите ребенка за то, что он делает сам, пусть даже не идеально! И не надо заставлять переделывать (в том числе и домашние задания) — лучше деликатно посоветуйте, как в следующий раз сделать лучше.

**Режим — это важно**

Начните день со спокойных утренних сборов — важно, чтобы для них было достаточно времени. Конечно, все знают, что лучше не оставлять уроки на поздний вечер, даже если ребенок что-то не успел — не поощряйте его сидеть до ночи из страха перед плохой оценкой. Обратите внимание на питание. Рассказывайте школьнику, что здоровый сбалансированный рацион повышает умственные способности и стрессоустойчивость, какие продукты насыщены витаминами и микроэлементами.

Так как учеба — зона ответственности школьника, не нужно контролировать каждое его действие, сидеть рядом, делать за него уроки. На надо нервничать и выяснять за ребенка, что задано, если он на уроке не записал — спокойно посоветуйте, чтобы сам узнал у одноклассников. В то же время полезно показать, как получать необходимую для школы информацию — учебные платфомы и образовательные сайты, словари, справочники, энциклопедии.

**Семейное общение**

Договоритесь со школьником, что каждый вечер будете вместе анализировать события прошедшего дня. Внимательно слушайте, не перебивайте и не критикуйте, это вредит доверию. Замечайте изменения в настроении, старайтесь понять чувства сына или дочери, ведь то, что взрослым кажется элементарным, очень непросто для детей. Вспоминайте, с какими трудностями вы сталкивались в детстве, что помогало их преодолеть, что радовало в школьной жизни, и делитесь этими воспоминаниями с ребенком.

Младшим школьникам важно научиться общаться со сверстниками и учителями, обращаться за помощью и поддерживать других, отстаивать свою точку зрения и в то же время уважать мнение окружающих. Обсуждайте эти темы на примере возникающих в школе ситуаций и, конечно, выстраивайте уважительные отношения внутри семьи, ведь если дома мнение школьника не берут в расчет, то как он научится отстаивать свою позицию и уважать то, что думают другие? Проигрывайте с ребенком затруднительные для него ситуации, составляйте примеры диалогов. Если какие-то проблемы с общением или учебой повторяются регулярно, стоит поговорить об этом с учителем, а также рассмотреть возможность обратиться к детскому психологу.

Как можно чаще проводите время всей семьей — это заряжает энергией и детей, и взрослых. А вот кружки и дополнительные занятия лучше ограничить в сентябре-октябре, чтобы сначала ребенок адаптировался к школе.