**«Ребенок будет умолять вас остаться». Девять советов для родителей первоклассников**

Первый школьный день волнителен как для учеников, так и для их мам и пап. Родители переживают за своих малышей: найдут ли они друзей, справятся ли с уроками, поладят ли с учителем. HuffPost попросил родителей, которые уже отправили своих детей в школу, поделиться опытом — как справиться с тревогой и подготовить ребенка к учебе.

**Нервничаете? Постарайтесь не показывать этого**

Конечно, нельзя винить родителей за то, что они нервничают перед первым школьным днем своего ребенка. Но если ваши дети заметят, что вы переживаете, они могут подумать, что тоже должны волноваться. Блогер и писатель Мелани Дейл рассказывает, что она старалась оставаться позитивной, чтобы ее семья была приятно взволнована, а не тревожилась.

«За год до того, как моему сыну предстояло пойти в первый класс, он увидел детей, идущих в школу. И я взволнованно сказала ему: “В следующем году ты тоже будешь среди них!” Я купила ему маленький рюкзак, чтобы он носил его по дому, и весь следующий год он только о школе и думал. Так что оставайтесь позитивными и взволнованными. Если вы будете нервничать, то дети почувствуют это и тоже начнут нервничать».

**Если детям немного страшно, поговорите с ними**

«Уважайте чувства вашего ребенка и позвольте ему говорить о них, — советует Дейл.

**— Если он говорит, что нервничает, не отмахивайтесь словами: «Не нервничай», а спросите его о причинах нервозности и найдите ее причину.**

Расскажите о своем опыте и объясните, как вы справились с нервами в свое время».

**Укрепляйте самооценку вашего ребенка**

Лаура Фуэнтес недавно отправила в школу своего младшего ребенка. Она рассказала, что необыкновенно важно укреплять самооценку ребенка, тогда он будет уверенно себя чувствовать в классе и спокойно делиться своими мыслями во время урока.

«Научите детей спрашивать, если им что-то нужно, знакомиться с другими детьми в классе и отвечать, когда с ними заговаривает учитель — все эти новые навыки ваш ребенок будет развивать в школе, — говорит она. — Заранее укрепляя самооценку ребенка, вы помогаете ему приспособиться к новым социальным условиям».

Лаура Фуэнтес предложила заранее научить детей говорить громко и четко и позволить им принимать собственные решения, чтобы повысить уверенность в себе, например, когда дело касается выбора одежды или еды на завтрак.

**Выбрав школу, попросите устроить вам экскурсию**

Если вы замечаете, что гораздо сильнее вашего ребенка обеспокоены его предстоящей школьной жизнью, заранее ознакомьтесь со школой изнутри, так вам будет легче подготовиться морально.

Юджин Хунг, знаменитый защитник прав женщин, начал подготовку своих детей еще с детского сада. Он рассказал, что прежде, чем они с женой изучили программу своей районной школы (включая рейтинг и учителей), они исследовали дошкольные учреждения. Им было необходимо убедиться, что в детском саду их дочери научатся «взаимодействовать с другими взрослыми и детьми».

«Мы посчитали, что если наши девочки получат хороший опыт в детском саду и им понравится учиться, они смогут лучше подготовиться к школе», — сказал он.

Хунг рассказал, что экскурсии по школам очень полезны. Так вы сможете оценить среду, в которой ваши дети будут находиться в течение дня.

**Обсудите школу с ребенком и будьте реалистами**

Картер-Уильямс не водила свою дочь в детский сад, поэтому посчитала важным рассказать ей, какие перемены ее ждут.

«Мы сказали дочери, что она больше не будет находиться весь день со мной, что в школе она будет проводить время с другими детьми своего возраста и что это будет очень весело», — сказала она.

Доян Ричардс, отец двоих детей и детский писатель, считает, что быть реалистами важно прежде всего для родителей.

**Да, ребенка придется оставить в школе. И да, он даже может заплакать.**

«Пусть дети знают, что вы всегда рядом и что вы любите их, но будьте готовы эмоционально расстаться с ними, даже если они будут просить со слезами, чтобы вы остались, — говорит он. — Я наблюдал, как родители сидят со своими плачущими детьми, когда занятия уже начались, но это никому не приносит пользы. С вашим ребенком все будет в порядке. Мой девиз: “Не беспокойтесь, если ваш ребенок плачет, когда вы его оставляете в школе, беспокоиться стоит, если ваш ребенок плачет, покидая ее”».

**Читайте книги о школе вместе с ребенком**

Детские книги помогут объяснить детям, что такое школа. Читайте их детям на ночь.

**Сделайте первый учебный день ребенка особенным**

Блогер Картер-Уильямс признается, что обдумывала первый день дочери в школе «снова и снова», чтобы все прошло гладко. Она положила в коробку для ланча ее любимое блюдо и спрятала в учебники и пенал смешные записки.

Филлис Мен запланировала праздничный ужин накануне вечером и праздничный завтрак на следующее утро. Они с дочерью вместе выбирали наряды, и Мен ушла с работы пораньше, чтобы забрать дочь из школы и пойти куда-нибудь отпраздновать.

**Первый день ребенка в школе важен и для вас**

Все меняется не только в жизни вашего ребенка. Побалуйте себя, если есть время. Мен рассказала, что отправилась гулять с подругой, чтобы не слишком зацикливаться и не волноваться о первом школьном дне своей дочери.

«Я знала, что она поможет мне отвлечься от мыслей о первом дне дочери в школе», — сказала она.

Мелани Дейл взяла отгул на первую неделю ребенка в школе, чтобы провести время с мужем — они не так часто могут себе это позволить. Например, посмотреть фильм или сходить на обед с друзьями.

**Если у вас есть вопросы, не молчите**

Филлис Мен призвала мам и пап «не бояться защищать права своего ребенка».

**«Существует множество интересных вопросов помимо обычного: “Как прошел твой день?”, которые вы можете задать своему ребенку, чтобы разобраться, как обстоят дела, — говорит она. — А если что-то пошло не так, доверяйте своему внутреннему голосу и не молчите».**

Но обычно любую проблему можно решить терпением и поддержкой.

«Дети такие жизнерадостные! — говорит Сили Ресио. — Им только нужна поддержка и поощрение, и они могут горы свернуть. Мы, родители, должны помнить об этом. Ведь именно начиная со школы, мы постепенно отпускаем детей».