

## Консультация для родителей на тему: «Как преодолеть страх перед школой»



### *«Как преодолеть страх перед*

*школой»*, говориться о том, что 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?»* и т. д. Читайте ребёнку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы и кино о школе. Формируйте у ребёнка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам. В первую очередь необходимо рассказывать своему ребёнку о том, что ребята делают в школе, чем занимается. Чем больше информации, тем лучше. Ребёнку не будет необходимости фантазировать о том, что же такое школа, родители сами рассказывают ему об этом. Вместе с информацией, что такое школа, школьник, учитель, для ребёнка важен практический опыт в выполнении заданий, подобным школьным заданиям. Родители могут предлагать ребёнку, решать какие – либо задачки, учить его читать и писать дома. Можно и нужно родителям играть с детьми в школу, меняясь ролями, и проигрывая ситуацию уроков, ответов у доски, даже перемен. Стоит помнить и о том, что чрезмерно интенсивная подготовка ребёнка создаёт новые проблемы: у детей наблюдается тревожность, снижение мотивации, нежелание учиться, страх перед трудностями и возможными неудачами в школе.

Только родители могут помочь преодолеть страх перед школой, сделать школьную жизнь ребёнка насыщенной положительными эмоциями и радостью.

### Рекомендации

1. Прежде всего, станьте другом Вашему ребёнку. Расспрашивайте у ребёнка, как прошёл день, какие события за день произошли, участвуйте в его жизни, общайтесь с ним по-дружески, давайте разумные советы, поддерживайте, хвалите даже за маленькие успехи и победы.
2. По возможности не пропускайте посещение детского сада, посещайте занятия по подготовке к школе.

3. Поощряйте желание ребенка участвовать в конкурсах и выступлениях. Оказывайте посильную помощь в организации мероприятий в детском саду. Ребенок будет видеть, что Вы небезразличны к его жизни в детском саду, возможно, ребенку передастся Ваша активность, он будет следовать Вашему примеру.
4. Сводите ребенка в школу на экскурсию. Расскажите как можно подробнее о школе и школьной жизни, поделитесь своими положительными воспоминаниями.
5. Ведите беседы, читайте книги, расширяйте кругозор ребёнка, тренируйте внимание, память, развивайте логическое мышление.
6. Не делайте акцент на том, чтобы напичкать ребенка знаниями перед школой. Гораздо важнее научить ребенка обращаться с знаниями: уметь ставить цели, формулировать задачи и решать их, научиться исправлять ошибки, не бояться неизвестности, получать удовольствие от того, что делаешь, не страшиться неудач.
7. Убеждайте ребенка в том, что у него существует достаточно способностей и возможностей, чтобы успешно справиться с трудностями (*поговорите о том, что ребенок умеет делать сам, затем, вместе разбирайте трудные ситуации*).
8. Убеждайте ребенка в том, что ребенок ценен для других (*просто потому, что он такой, какой он есть с его положительными качествами, уникальностью*).
9. Поговорите с ребенком о том, что в детстве с вами тоже такое случалось. При этом проявите сочувствие.
10. Объясните ребенку, что бояться и переживать по какому-либо поводу важно в меру, чтобы быть собранным, а не парализованным в действиях.
11. Проявляйте терпение при объяснении ребенку непонятного, причин страха, способов поведения и т.д., независимо от того, сколько раз это потребуется сделать. Отвечайте на все вопросы ребенка.
12. Старайтесь не напоминать ребенку о ситуациях, вызывающих страх, его переживаниях этих ситуаций, но всегда беседовать с ребенком на данные темы, если он сам чувствует необходимость этого и проявляет инициативу.
13. Гуляйте на спортивных площадках, во дворе — там, где много детей; посещайте театры, парки. Не запрещайте общаться с детьми и приводить их к себе домой.
14. Научите ребёнка верить в себя, в свои силы и способности. Дайте ребёнку *«право на ошибку»*, научите признавать и принимать неудачи, не драматизируйте ситуацию в присутствии ребёнка.
15. Составьте с ребенком распорядок дня, обращайтесь его внимание на режим. Ребёнок должен отдыхать, играть и гулять на свежем воздухе.

16. Будьте всегда начеку. Будьте в курсе событий в жизни Вашего ребёнка. С кем он дружит, чем занимается в свободное время и на прогулке.
17. Всегда говорите, что успех – это, прежде всего, радость познания наук, это победа, это стремление стать умнее, мудрее. Говорите о важности учебы и дружбы в школе. Рассказывайте о правилах поведения и обязанностях школьника, помогите ему, чтобы учение было весёлым, интересным, радостным и необычным.
18. Не забывайте, что ребёнку в этом возрасте нужно играть. Играйте в развивающие, логические и ролевые игры. Поиграйте, например, в школу или детский сад, предложите ребенку самому быть в роли воспитателя или учителя.

Что не нужно делать.

Не надейтесь, что ребёнок всему научится в школе сам, самостоятельно справится с адаптационным периодом.

Не отмахивайтесь от его страха.

Не говорите, что он ведет себя глупо.

Не обвиняйте ребенка в трусости и не стыдите его.

Не стоит сравнивать ребёнка со сверстниками, высказывая негативные суждения по отношению к своему ребёнку.

Никогда не ищите виноватых.

Не нужно ругать ребёнка за страх.

Не твердите ему, что ничего тут страшного нет, бояться нечего (*для ребенка его страх вовсе не кажется пустяком*).

Не пугайте ребенка школой, занятиями и учителями.

Может так получиться, что справиться с неуверенностью и страхами до поступления в школу не удастся. В этом случае нужно поговорить с учителем и школьным психологом, вместе разработать выход из сложившейся ситуации