Рекомендации для родителей при переходе ребенка из начальной школы в среднее звено

* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем.
* Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и т.д.) сообщите об этом классному руководителю.
* Именно изменениями в семейной жизни часто объясняются внезапные перемены в поведении детей.
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.
* Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.
* Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одноклассникам и спрашивать уроки, делать часть домашних заданий на продленке.
* Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
* Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
* Делайте вместе с ребенком, но не вместо него.
* Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.
* Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
* Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.
* Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
* Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.  
  Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.
* Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженого, все будет позади.