**Рекомендации для родителей по снятию эмоционального напряжения у первоклассников**

Подготовил: педагог-психолог Прядко З.В.

Поступление в первый класс — это важный и волнительный этап в жизни ребенка. Новые требования, режим дня, социальные взаимодействия и учебная нагрузка могут вызывать у первоклассника эмоциональное напряжение, тревожность и усталость. Чтобы помочь ребенку адаптироваться и снизить уровень стресса, родители могут использовать следующие рекомендации:

**1. Создайте благоприятную эмоциональную атмосферу дома**

* Поддерживайте ребенка. Чаще хвалите его за усилия, даже если результат пока не идеален. Например: «Ты так старался, я горжусь тобой!»
* Избегайте критики. Если ребенок что-то делает неправильно, объясните, как можно исправить ошибку, без упреков.
* Будьте терпеливы. Первокласснику нужно время, чтобы привыкнуть к новому ритму жизни.

**2. Соблюдайте режим дня**

* Ребенку важно знать, что его ждет в течение дня. Это снижает тревожность и дает чувство стабильности.
* Первоклассник должен спать не менее 9–10 часов в сутки. Недостаток сна усиливает раздражительность и усталость.
* После школы дайте ребенку возможность отдохнуть (1–1,5 часа) перед выполнением домашних заданий.

3**. Используйте методы релаксации**

* Научите ребенка простым техникам, например: «Вдохни через нос на 4 счета, задержи дыхание на 2 счета, выдохни через рот на 6 счетов». Это помогает успокоиться.
* Включите спокойные мелодии перед сном или после школы.
* Легкий массаж спины, плеч или ступней помогает снять физическое и эмоциональное напряжение.

**4. Играйте и творите вместе**

* Предложите ребенку рисовать, лепить или раскрашивать. Это помогает выразить эмоции, которые он не может описать словами.
* Играйте в школу, где ребенок может быть учителем, а вы — учеником. Это помогает ему «прожить» школьные ситуации в безопасной обстановке.
* Бег, прыжки, танцы помогают выплеснуть накопившуюся энергию и снизить уровень стресса.

**5. Обсуждайте школьные события**

* Разговаривайте о школе. Спрашивайте, что было интересного, что понравилось, а что вызвало трудности. Например: «Что сегодня было самым веселым?» или «С кем ты играл на перемене?»
* Не обесценивайте переживания. Если ребенок говорит, что ему страшно или грустно, не отвечайте: «Это ерунда». Лучше скажите: «Я понимаю, что тебе сложно. Давай подумаем, как это исправить».
* Помогайте решать проблемы. Если ребенок столкнулся с трудностями (например, конфликтом с одноклассниками), обсудите, как можно поступить в этой ситуации.

6. Снижайте учебную нагрузку

* Не перегружайте дополнительными занятиями. Первокласснику нужно время для игр и отдыха.
* Делайте перерывы. Во время выполнения домашних заданий устраивайте короткие паузы (5–10 минут) каждые 20–30 минут.
* Не требуйте идеальных результатов. Помните, что главное — это адаптация к школе.
* **7. Учите ребенка выражать эмоции**
* Называйте эмоции, которые испытывает ребенок: «Я вижу, ты расстроен» или «Ты злишься, потому что устал?»
* Используйте «я-сообщения». Например: «Я переживаю, когда ты молчишь. Давай поговорим, что случилось».
* Предложите альтернативы. Если ребенок злится, научите его выражать гнев безопасно: порвать бумагу, потопать ногами, надуть и лопнуть воздушный шарик.

**8. Организуйте физическую активность**

* Ежедневные прогулки (1–2 часа) помогают снять напряжение и улучшают настроение.
* Занятия плаванием, танцами или гимнастикой помогают выплеснуть энергию и укрепляют нервную систему.
* Бег, прыжки, игры с мячом — отличный способ снять стресс.

**9. Обратите внимание на питание**

* Включите в меню продукты, богатые витаминами и минералами (фрукты, овощи, орехи, рыбу).
* Избыток сладкого может вызывать перепады настроения и гиперактивность.
* Пейте воду. Обезвоживание усиливает усталость и раздражительность.

**10. Обращайтесь за помощью, если это необходимо**

* Наблюдайте за ребенком. Если вы замечаете, что напряжение не снижается, ребенок стал замкнутым, агрессивным или часто болеет, это может быть признаком перегрузки.
* Консультируйтесь с психологом. Школьный психолог поможет выявить причины стресса и подскажут, как лучше поддержать ребенка.
* Сотрудничайте с учителем. Учитель может дать рекомендации по адаптации и подсказать, как помочь ребенку в учебном процессе.

**11. Будьте примером для ребенка**

* Соблюдайте спокойствие. Дети копируют поведение родителей. Если вы спокойны и уверены, ребенок тоже будет чувствовать себя в безопасности.
* Учитесь расслабляться вместе. Например, занимайтесь йогой, медитацией или просто гуляйте в парке.
* Показывайте, как справляться с трудностями. Рассказывайте, как вы решаете свои проблемы, и подчеркивайте, что ошибки — это нормально.

**12. Уделяйте время совместным занятиям**

* Читайте книги. Выберите книги о школе, дружбе или эмоциях. Это поможет ребенку лучше понять свои чувства.
* Проводите время вместе. Совместные игры, прогулки или творчество укрепляют связь между родителем и ребенком, что особенно важно в период адаптации.
* Создавайте традиции. Например, вечером перед сном обсуждайте, что хорошего произошло за день.

Помните, что эмоциональное напряжение — это естественная реакция на изменения. Ваша поддержка, понимание и терпение помогут ребенку быстрее адаптироваться к школе и почувствовать себя увереннее. Главное — создать дома атмосферу любви, доверия и заботы, где ребенок сможет расслабиться и почувствовать себя в безопасности.