**Советы родителям первоклассников.**

**Как помочь ребенку преодолеть кризис.**

Чтобы кризис прошел спокойно, без последствий для дальнейшего развития ребенка, нужно правильно уметь с ним справиться. Родителям нужно знать несколько несложных советов.

1. Распишите весь день, составьте режим, соблюдайте его строго, там обязательно должен быть пункт свободного времени (ребенок с детства должен уметь планировать свое свободное время самостоятельно)

2. Составьте четкие правила и рамки для ребенка, чтобы он понимал, что на его плечи ложатся новые обязанности. Объясните ему, что такое быть взрослым, что можно делать, а что нельзя. Покажите ребенку, что все то, что легло на его плечи – это не наказание, а доверие, которое вы ему оказываете (мыть за собой посуду, заправлять кровать)

3. Не ограничивайте ребенка жесткими рамками, если вы сказали ему что-то сделать. Ваше задание или поручение должно быть по плечу вашему ребенку. Инструкции должны быть четкими и понятными.

4. Позвольте, чтобы ребенок видел, к чему ведут его поступки, чтобы смог понять, что больше не нужно так делать (получил двойку за невыполненное домашнее задание).

5. Не забывайте хвалить ребенка и поддерживать.

6. При выполнении новых поручений, важно чтоб ребенок понимал значимость этих дел. Обязательно благодарите ребенка за помощь вам.

**Чего нельзя делать**

Конечно, кризис 7 лет необходимо преодолевать вместе, поддерживать ребенка во всем, помогать адаптироваться в новом мире, но есть и то, чего ни в коем случае нельзя делать в такой период.

Не надо при возникновении сложной ситуации переключать внимание вашего ребенка на что-то другое, проблемы нужно решать вовремя, чтобы их больше не возникало.

Не обсуждайте школу и ее сложности при своем ребенке, чтобы у него не возникало чувство страха трудностей.

Не конфликтуйте с детьми, если они что-то не сделали, лучше будет, если вы объясните им, почему это нужно сделать и скажите, что вы расстраиваетесь, когда он так поступает.

Не нагружайте детей дополнительными занятиями 1 полугодие. Адаптационный период должен пройти без различных нагрузок. Амбиционные родители чаще всего через детей реализуют себя, и отдают свое чадо сразу на несколько секций, кружков. Тем самым не подумав о том, как скажется это на здоровье ребенка. Таланты ребенка не обязательно специально развивать и реализовывать, если ребенок сам не хочет этого. Талант должен давать радость, он не для того, чтоб его использовали.

Если хотите, чтоб было у ваших детей все в жизни хорошо, ведите себя так, чтобы они вас не боялись, чтоб вы были предсказуемы, чтобы через вас они ощутили доверие к жизни. Будьте всегда рядом, чтоб с вами всегда можно было чем-то поделиться, спросить. А если ребенок вам что-то рассказывает, старайтесь его не перебивать, сначала просто выслушать, а потом предложить свой вариант решения какой-то проблемы, обсудив еще и вариант решения проблемы самого ребенка.

Самое главное – научитесь принимать своего ребенка таким каков он есть, ничего не ожидая от него. Неважно, как он учится и как себя ведет, любите его таким, какой он есть. Ребенок не должен вызывать у вас раздражения и отторжения.

Стабильность, комфорт, доверие – вот что должны получить дети от родителей в первую очередь. Будьте семьёй оптимистов, тогда любые проблемы и кризисы развития вам будут не почём.