**Подготовка к школе начинается вечером**

Утром будет легче, если ребенок знает, в чем он идет и что ему надо принести с собой. Если известно, что на следующий день в школе будет что-то необычное (врач, собрание, фотограф), это желательно проговорить и обсудить перед сном.

Чем младше ребенок, тем раньше его надо укладывать, особенно в первые недели: из-за стресса от начала занятий (сравнимого по силе со стрессом от рождения нового ребенка в семье).

Гормоны стресса адреналин и кортизол и так вырабатываются в больших количествах, а если к этому добавить недосып, то все может закончиться нервным срывом.

**Утро должно быть добрым**

С момента пробуждения ребенка надо «зарядить» позитивом. Это легче всего сделать, когда мама и папа в хорошем настроении и нет безумной спешки. Можно поставить будильник на 15 минут раньше и просто полежать, пообниматься и посмеяться до начала обязательных процедур. Я со своими сыновьями стараюсь делать зарядку, не всегда успешно, правда. Бывает, они сначала исподлобья смотрят, а через минуту подключаются и скачут.

**Утренней рутине — быть**

Утренняя программа должна быть повторяемой и однообразной. Как вариант: зарядка, зубы, завтрак, чуть игры, переодевание в форму, выход.

**Не хотеть в школу — нормально**

Рано или поздно возникает фраза: «Я не хочу идти в школу». К ней надо быть готовым, причем каждое утро. Причин нежелания огромное множество: от поверхностных (встал не с той ноги и холодно) до глубоких и требующих разбирательств (драки, ссоры, буллинг).

Вот несколько вариантов взаимодействия:

 Принимать и зеркалить чувства ребенка: «Я так хорошо понимаю тебя, я тоже совсем не хочу ехать на работу (в магазин, сидеть с младшим братом)». Этой фразы часто достаточно. Ребенок видит, что его услышали и поняли.

 Принимать и приводить пример из своей жизни: «Я верю. Я тоже часто не любила ходить в школу в детстве»

**Учитель должен стать авторитетом**

В школе учитель занимает позицию «значимого взрослого», а значит, ребенку необходимо наладить с ним связь. Фокус должен автоматически быть смещен на учителя и его авторитет. Это тоже можно проговаривать по пути в школу и из школы.

Если учитель смог правильно самоопределиться и вызвать уважение ребенка, то он становится источником указаний и правил: «Нет, мама, Зинаида Петровна сказала, что надо принести именно зеленую папку».

Если этого не происходит, то ребенок долго не может адаптироваться в школе. В таком случае лучше всего выйти на контакт с учителем и обсудить варианты решений (опытный учитель в такой ситуации сам свяжется с родителями).

**Всем нужны друзья**

В школу ходят по многим причинам и, конечно, социализация — одна из главных. Тут очень важно, чтобы у ребенка был хотя бы один друг.

Чем раньше такой человек появится, тем лучше и легче будет школьная жизнь ребенка.

Часто это происходит как бы само по себе, а мы просто все чаще начинаем слышать имя определенного ученика: «Маша принесла фломастеры, Маша дала мне морковку. Мы с Машей бегали». Если такого не происходит, можно спросить у учителя, с кем ваш ребенок общается больше всего, и потом постараться организовать внешкольные встречи.

**Гарантия возвращения**

Вообще-то обычно это прорабатывается в детском саду, когда с малышами обсуждают уход родителей и обещают, что мама обязательно вернется и заберет (сразу после обеда, после сна, после прогулки). Но если ребенок в сад не ходил и впервые попадает в общественное заведение, либо если разлука его по-прежнему страшит, то лучше все обсудить заранее.

Ведь совсем не сложно обсудить школьные часы и время окончания учебного дня: «Смотри, сейчас 8:30, обещаю — ровно в 14:30 я буду тебя ждать около входа». Ну и ко времени звонка лучше быть в школе. Те пять минут одинокого ожидания, когда остальных уже разобрали, в детстве могут показаться вечностью.

**После школы необходимо выпустить пар**

Кроме того, с началом школы, бывает, приходят ночные кошмары, привычки грызть ногти и сосать рукава, сразу же ловятся сопли и вирусы, возникает расстройство желудка и всякие другие явления — это все нормальные реакции организма, которые со временем должны сойти на нет.

Начало нового учебного года — время непростое, но, тем не менее, прекрасное, дети открывают для себя новый мир, и во многом настрой родителей, как мне кажется, определяет их долгосрочные отношения со школой.