**Психологическая поддержка выпускников детского сада.**

**Рекомендации родителям.**

 При переходе из детского сада в школу, ребенок переживает стресс. Дети беспокоятся, капризничают, плохо едят и спят. У них портится настроение, формируются негативные ожидания.

**Рекомендация 1. Не требуйте многого**

Чтобы избежать негативных переживаний и страхов, не предъявляйте к успехам и достижениям ребенка повышенных требований. Не говорите о том, что он не оправдывает ваших ожиданий, не сравнивайте с другими детьми. Для профилактики тревоги и страхов насыщайте жизнь будущего первоклассника позитивными впечатлениями. Проводите с ребенком больше времени, играйте, беседуйте на интересующие его темы, организуйте прогулки и занятия спортом. Проявляйте больше внимания к его переживаниям и настроению. Обсудите тревоги и опасения дошкольника. Чтобы повысить уверенность в себе, напомните о прошлых успехах, например: «Ты прекрасно справился с тренировочным тестированием». Убедите ребенка в его хорошей подготовке: «Ты много занимался, многое умеешь». Дайте позитивную установку: «Ты готов к школе, у тебя все получится».

**Рекомендация 2. Говорите о школе положительно**

Чтобы избежать негативных представлений о школе у ребенка, избегайте фраз: «Все, кончилась твоя свободная жизнь, в школе тебе покажут…», «Гуляй, пока в школу не пошел» или «Ты такой несамостоятельный, как ты будешь в школе учиться?». Постарайтесь сформировать у ребенка положительное отношение к школе. В разговорах с ним подчеркивайте значимость того, что он скоро станет учеником, узнает много нового и интересного, подружится с одноклассниками. Расскажите о своей школе и о друзьях, которых вы там встретили.

**Рекомендация 3. Не показывайте свое беспокойство**

Не проявляйте в присутствии ребенка озабоченности и беспокойства по поводу поступления в школу.