

Памятка семье выпускника: как сохранить спокойствие перед школой

Чаще всего перед школой больше нервничает не ребёнок, а родители. Чаты, форумы, рассказы знакомых, тревожные мысли в три ночи — всё это создаёт фон, в котором главное теряется. А главное простое: ребёнку перед школой нужны спокойные взрослые рядом. Не идеальные. Не всё знающие. Спокойные. Эта статья — памятка для родителей, как сохранить себя и не передать тревогу ребёнку.

Главная мысль

Дети считывают эмоциональное состояние родителей раньше и точнее, чем любые слова. Можно сто раз сказать «всё будет хорошо», но если в голосе дрожь, а в глазах паника — ребёнок поверит интонации, а не словам. И наоборот: спокойный родитель — это уже половина адаптации к школе. Даже если родитель внутри волнуется, главное — каким он остаётся рядом с ребёнком.

Поэтому первая задача семьи выпускника — не «всё успеть купить» и не «всё повторить по подготовке». А **сохранить себя в нормальном состоянии**. Всё остальное — следствие.

Что НЕ помогает

Сидеть на форумах 24/7

Любой родительский форум — это концентрат тревоги. Туда идут писать те, у кого что-то не так. У кого всё хорошо — не пишут. В результате создаётся искажённая картина: «у всех проблемы», «школа ужасна», «учительница кричит», «дети дерутся». Реальность не такая. Но мозг, прочитавший двести постов про конфликты, начинает ждать конфликта. И находит его в любой мелочи.

Что делать: ограничить чтение. Один проверенный источник — например, сайт школы и официальные сообщения учителя. Этого достаточно. Если хочется поговорить с другими родителями — лучше живая встреча с одним-двумя знакомыми, чем чтение анонимных ужасов в сети.

Обсуждать в чатах «что они там делают»

Родительские чаты — необходимое зло. Там действительно есть полезная информация: расписание, домашние задания, объявления. Но в них же часто бурлит коллективная тревога: «А почему у нас такая программа?» «А что это за тетрадь?» «А почему дети уставшие?» Эти разговоры идут не для решения, а для выплеска. Лучше в них не участвовать активно — почитать, выключить уведомления, проверять раз в день.

Нагнетать

«В школе тебя никто по головке гладить не будет». «Там не садик, там надо учиться». «Тебя там быстро на место поставят». Эти фразы — попытка взрослого справиться с собственной тревогой за счёт ребёнка. Не работает. Ребёнок не становится более готовым к школе — он становится более напуганным.

Школа — не страшилка. Это новый этап жизни, в основном — интересный. Если родитель сам этого не верит, ребёнок не поверит тем более.

Готовиться «по чужому списку»

«У всех на встрече родителей купили вот такие тетради». «В соседнем чате говорят, что обязательно нужны эти карандаши». «Дочь подруги пошла к репетитору по чтению, может, и нам надо?» Списки в голове плодятся

бесконечно. На них не хватит ни денег, ни сил, ни нервов. Реальный список для школы — короткий, и его даёт сам учитель на встрече.

Что помогает

Режим спокойного человека

Звучит просто, делается сложнее. Спокойный человек — это тот, кто спит ночью, ест без спешки, ходит на прогулки, иногда видит друзей, не сидит в телефоне до часу ночи. Ребёнок видит этот режим и копирует его. Если родитель в августе срывается с тревоги на тревогу — ребёнок войдёт в сентябрь так же.

Самые простые ежедневные «опоры»: лечь спать вовремя, выйти на воздух хотя бы на 20 минут, поесть медленно за столом, а не на бегу. Без этого никакая «работа над тревогой» не получится.

Отвечать на вопросы ребёнка спокойно

Перед школой ребёнок задаёт много вопросов. «А что если я заблужусь?» «А если меня никто не возьмёт играть?» «А если учительница меня не услышит?» Эти вопросы — нормальные. Их не надо обесценивать («ну что ты выдумываешь»), но и не надо раздувать («да, это страшно, я тоже боюсь»).

Идеальный ответ — короткий и конкретный: «Если заблудишься, спросишь у любого взрослого в школе — тебя проводят». «Не возьмут — найдёшь других, кто возьмёт». «Не услышит — повторишь чуть громче». Конкретика снижает тревогу. Драматизация — усиливает.

Доверять школе и учителю

В первые недели обязательно что-то пойдёт не так. Где-то учитель повысит голос. Где-то дочь придёт без сменки. Где-то домашнее задание объяснит непонятно. Это нормальная адаптация системы, а не «катастрофа». Если родитель с порога занимает позицию «школа против нас» — ребёнок впитает её и начнёт защищаться от всех. Если родитель остаётся в позиции «школа и мы — на одной стороне» — ребёнку проще.

Это не значит, что нельзя обсуждать с учителем спорные моменты. Можно и нужно. Но спокойно, конкретно, без позиции «вы все нам должны».

Готовиться внутренне, а не только внешне

Купить форму и тетради — два часа работы. Гораздо больше времени стоит уделить внутренней подготовке самого себя. Подумать: что меня пугает в этой школе? Почему? Что я хочу для ребёнка в этот период? Что я могу дать, а с чем мне самому не справиться?

Ответы на эти вопросы лучше иметь до 1 сентября, а не разбираться с ними в первый трудный момент в октябре.

Ваш ребёнок взрослеет — и это нормально

Часть родительской тревоги перед школой — это не про школу, а про то, что ребёнок отдаляется. До этого он был «наш» — мы знали каждое его слово, каждого друга, каждое блюдо в саду. После сентября он начнёт жить отдельной жизнью: со своими историями, со своими друзьями, со своими шутками, которые мы не услышим.

Это нормальный этап жизни любого ребёнка и любого родителя. И с ним лучше встретиться сознательно, чем сопротивляться. Это не потеря — это рост. Ребёнок выходит в большой мир, и это хорошо. Просто грустно одновременно.

Эту грусть стоит признать в себе. Назвать. Прожить. Иногда — оплакать. И отпустить. Только так получится отпустить ребёнка лёгкой рукой.

Если тревога зашкаливает

Бывает, что родитель не может сам справиться с тревогой. Если тревога мешает спать, есть, думать о других делах кроме школы — это сигнал, что пора заняться собой, а не ребёнком.

Самое худшее, что можно сделать в этом состоянии, — попытаться «вылечиться через ребёнка»: ещё больше его подготовить, ещё больше с ним повторить, ещё подробнее всё ему объяснить. Это не снимет тревогу взрослого, но перегрузит ребёнка.

Что работает: поговорить с психологом. Это не «слабость» и не «крайняя мера». Это нормальный шаг для человека, у которого есть тревога. Достаточно бывает нескольких встреч, чтобы разобраться, что именно цепляет, и научиться с этим жить. Ребёнок при этом получает не «полечившегося» родителя, а более спокойного — и это лучшее, что можно ему дать.

Договориться с супругом

Самое важное и часто самое сложное — единая позиция родителей. Когда мама говорит «не бойся, всё будет хорошо», а папа — «ничего, в школе мама не поможет, привыкай», ребёнок попадает в развилку, в которой не знает, кому верить. Это вызывает у него больше тревоги, чем сама школа.

О чём договориться заранее

- **Кто отвечает за уроки.** Один взрослый или оба. Не должно быть, что мама проверяет, потом папа всё перепроверяет — и оба критикуют ребёнка.
- **Как реагировать на оценки.** В первом классе оценок официально нет, но будут наклейки, звёздочки, замечания. Реакция родителей должна быть согласованной — без «мама хвалит, папа ругает».
- **Что говорить про учителя.** При ребёнке — только нейтрально-позитивно, даже если у одного из родителей есть претензии. Свои претензии обсудить наедине, потом — если действительно нужно — с учителем напрямую. Но не при ребёнке.
- **Что делать, если у ребёнка не получается.** Не «бери себя в руки», не «ты у нас умный, должно получаться». А — «давай разберёмся вместе» или «отдохни и попробуем завтра».
- **Кто провожает в школу и забирает.** Чёткий график. Ребёнку важно знать, кого ждать после уроков.

Не у всех семей всё гладко с этим. Бывают разные взгляды, разные стили воспитания, разные характеры. Это нормально. Главное — не показывать ребёнку противоречие. Споры между родителями — отдельно, общая линия с ребёнком — другая.

1 сентября: что важно

Накануне

Лечь спать вовремя. Собрать всё с вечера. Никаких последних попыток повторить буквы или цифры. Ничего страшного, если ребёнок не выспится из-за волнения — выспится в выходные. Главное — не добавлять ему стресса своими переживаниями.

Утром

Спокойный завтрак. Что-то любимое и привычное, а не «правильное и полезное». Если ребёнок отказывается — не настаивать, пусть возьмёт перекус с собой.

Одеться спокойно, без последней минуты. Сфотографироваться у двери — небольшой ритуал, который останется на годы. Без слёз и долгих речей. «Мы с тобой» и — пошли.

На линейке

Всей семьёй, кто может прийти. Папа, мама, бабушка-дедушка, старший брат-сестра. Это важно ребёнку. Но без чрезмерных эмоций: фотографируем, улыбаемся, машем рукой, отпускаем.

Если внутри плачется

Не плакать перед ребёнком. Серьёзно — это сейчас не его задача. Ему сегодня и так непросто. Если хочется плакать — отойти, в туалет, в машину, домой, в любое место подальше. Поплакать самому или с супругом. А ребёнку — сухие глаза и спокойная улыбка.

Вечером дома, когда ребёнок уснёт, можно дать себе полное право прожить эту эмоцию. Это большой день для родителя тоже. Только — не на глазах у ребёнка.

После уроков

Встретить, обнять, спросить про что-то простое: «Что было самое интересное?» Не устраивать допрос. Не пытаться сразу выяснить, кто хороший, кто плохой, что задали, сколько раз учительница повысила голос. Дать ребёнку прийти в себя. Накормить. Уложить, если есть возможность, на тихий час. Поговорить можно вечером.

Если всё-таки сорвался

Бывает. Несмотря на всю подготовку, в какой-то момент родитель может сорваться: накричать, расплакаться при ребёнке, выдать тревожное «а вдруг что-то будет не так». Это не катастрофа. Дети умеют прощать, если родители умеют признавать.

Подойти, обнять, сказать просто: «Прости, я перенервничал/перенервничала. Это про меня, не про тебя. У тебя всё будет хорошо». Ребёнку важнее видеть, что родитель умеет признавать ошибки, чем то, что родитель идеален. Идеальных не бывает. Бывают живые.

Главное

Перед школой ребёнку нужен не идеальный родитель, не всё знающий, не «всё успевший подготовить». Ему нужен **спокойный родитель рядом**. Спокойный — это значит:

- отвечающий на вопросы без драматизации;
- доверяющий школе и учителю;
- не сравнивающий ребёнка с другими;
- договорившийся с супругом;
- знающий свои тревоги и работающий с ними отдельно от ребёнка.

С таким родителем рядом ребёнок входит в школу со спокойной уверенностью. Не с тревогой. Не с ожиданием катастрофы. А с пониманием, что дом — за спиной, что взрослые рядом, и что всё, что произойдёт в школе, можно прожить.

Это и есть лучшая подготовка к 1 классу. Гораздо ценнее, чем умение читать по слогам или считать до ста.

Читайте также

- [Эмоциональная готовность к школе](#)
- [Родителям первоклассника: чего НЕ делать](#)
- [Школьные страхи ребёнка](#)
- [Адаптация к школе](#)

- [Прощай, детский сад](#)



Нужны слова благодарности педагогу?

Сделали бесплатный AI-генератор для родителей и коллег. Впишите имя педагога, должность и пару фактов о его работе — получите тёплую персональную благодарность за 30 секунд. Без штампов и канцелярита.



Открыть генератор благодарностей

Бесплатно 5 раз в день · Без регистрации · Не запрашивает имена детей



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru