**Адаптация родителей к школе**

Да-да, вы всё правильно прочитали – именно родителей.

Да-да, вы всё правильно прочитали – именно родителей. Интересный факт, но чаще всего именно семья «проваливает» адаптацию к школе, хоть и делегируем мы всю ответственность за сей процесс исключительно детям. Ну и учителям до кучи. Однако, на самом деле, мы, родители, тоже должны быть готовы к тому, что наш отпрыск вот-вот отпрыскнится в первый класс (к второклассникам, третьеклассникам и далее тоже относится, между прочим). Как именно нужно готовиться?

Первое и самое главное, на мой взгляд, это выстраивание добрых доверительных безопасных отношений дома. Что бы ни произошло где-то там, в полях, если у нас есть тыл, мы сможем преодолеть любые сложности, поэтому для успешной адаптации ребенка в школе крайне важно научиться откровенно общаться с ребенком, рассказывать ему о своей жизни, задавать вопросы сложнее «как дела в школе?» и «чем кормили в столовой?». Интересный совместный досуг, когда у вас есть общие увлечения, много движения, спорта, свежего воздуха, радость от пойманного с папой карася, хохот во время игры в бадминтон с мамой, когда ветер постоянно уносит воланчик к соседу за забор – вот это подготовка к школе, а не список литературы на лето или прописи каждый день для почерка.

Второе самое главное – это разобраться со своим негативным школьным опытом, если такой был. Достаточно часто встречается такая ситуация, когда на консультацию приходит мама с проблемами школьника (страхи, частые болезни, сложные отношения, ааа, надо ли нам срочно уходить на домашнее обучение?), а начинаем разбираться – там маминых страхов и интерпретаций больше, чем фактических проблем. Да и те возникли скорее для того, чтобы обслуживать родительскую тревогу. Если вдруг вы сами сталкивались в школе с травлей, с отчуждением, у вас были сложные отношения с учителями или одноклассниками, вы боялись до дрожи в коленках выходить к доске, несите это из собственных квартир в кабинеты специалистов, иначе это уедет в портфелях ваших сыновей и дочерей с ними в школу.

Третье самое главное (да-да, мне хочется каждый пункт назначить наиважнейшим) – это ОТПУСТИТЬ ребенка в его первый класс. Самого. Одного. За парту. Поднимать руку не по вашей указке. Получать не те оценки, на которые ВЫ знаете. Бегать на перемене не слева направо, как вы предполагали. Когда мы читаем такие слова, то это даже где-то смешно, а в реальной жизни психологи зачастую слышат «мы ходим в школу», «нам задали», «у нас проблемы с адаптацией» от вполне себе взрослых тетенек, давно получивших аттестат. Порой мы сливаемся с нашими детьми, и тогда самооценка родителя начинает вдруг зависеть от успешности его школьника. Сын опоздал на урок, дочка схватила двойку, учитель сказал, что наш-то отвлекается – и тут же мама провалилась в ощущение «я ужасная». Маме очень надо как-то вылезти из этого состояния: наругать провинившихся опоздавших неучей (это, мол, не я, это они), предотвратить повторение такого поведения, то есть навесить на детей излишние ожидания – пусть они срочно сделают так, чтобы я не была ужасной. Научиться быть какой-то безотносительно результатов других людей, будь то дети, супруги, родители – долгий и непростой путь. Но он точно приведет вас к новым вершинам.

Итак, добрые отношения дома, собственный позитивный настрой и отпускание – вот те три родительских кита, на которых может отрасти успешная детская адаптация к школе.