

Памятка родителям первоклассников по адаптации ребёнка в школе

- ✚ Будьте ребёнком спокойно и доброжелательно, с вечера оговорив время подъёма.
- ✚ Не торопите при сборах. В первую неделю поднимайте ребёнка раньше и определите, сколько времени ему требуется для спокойных сборов.
- ✚ Распишите план утренних сборов с указанием примерного времени на каждый шаг. Первое время сборы проходят под вашим полным контролем, затем при Вашем частичном участии. Контроль можно снять только при полной уверенности, что у ребёнка сформировался соответствующий навык.
- ✚ Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
- ✚ Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Замените фразы: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. на пожелания ему удачного дня и веры в него.
- ✚ Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
- ✚ Будьте внимательны к ребёнку, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.
- ✚ Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
- ✚ Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
- ✚ Предложите ребёнку разбить каждое задание на этапы и предположить, сколько времени он на него затратит. Затем засекайте время на каждый этап. Так он сам увидит, что выполнение заданий это не так долго и страшно, поможет ему сконцентрироваться.
- ✚ Научите ребёнка подготавливаться к школе: покажите все этапы выполнения уроков, сбора рюкзака, подготовки одежды. Первое время делайте это вместе с ним, затем наблюдайте и подсказывайте, после чего переведите контроль на частичный: ребёнок начал, в середине процесса, ребенок готов. Если сборы на одном из этапов западают, вернитесь на предыдущий на пару недель.
- ✚ Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.



- ✚ Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях.
- ✚ Обязательно минут за час до сна забирайте гаджеты и перед сном проведите время за чтением интересной ему книги и общением.
- ✚ Узнайте, какие в школе или рядом с Вами есть кружки и запишите на 1-2 с учётом его интересов. В идеале один из них спортивный, а другой развивающий. Но не перегружайте его секциями, в день не должно быть больше одного занятия, чтобы ребёнок успевал научиться учиться, отдыхать, общаться с ровесниками и с Вами.
- ✚ Соблюдайте режим дня. Ученику необходимо выспаться и вовремя есть. Отбой не должен быть позже 22:00.
- ✚ Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.

