

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и главное - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

- Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача.

- Перед выходом в школу ребенок должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** позавтракать, несмотря на то, что в школе ему будет организовано горячее питание.

- Ни в коем случае не читать нотации ребенку перед выходом в школу. Лучше пожелать ему удачного дня.

- Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте ему расслабиться.

- Если ребёнок чересчур возбужден, если хочет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени;

- Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

- Не требуйте от ребенка, чтобы он сразу после школы садился за уроки. Перерыв в 2 – 3 часа необходим.

- Не заставляйте его делать все уроки за раз. После 15 – 20 минут, необходимо прерваться и обязательно давать ребенку физическую разрядку (попрыгать 10 раз, потанцевать, побегать).

- Сравнивать ребенка только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

- Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.