

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Внимание, родителям первоклассника!

Как сделать процесс адаптации
к школе максимально быстрым
и комфортным



Автор: Ипатова В.А., педагог-психолог

Используйте игру

Основным видом познавательной деятельности у детей 6-7 лет остается игра. Поиграйте с ребенком в школу. Меняйтесь ролями, проигрывайте ситуации и обговаривайте правила, которые присущи для школы. Так ребенку будет легче принять и примерить на себя новый статус.

Продумайте маршрут

Пройдите заранее вместе с ребенком маршрут от дома до школы. Это поможет ему чувствовать себя увереннее и самостоятельнее, так как он будет знать маршрут и возможные препятствия на пути. Кроме того, знание дороги позволит ребенку планировать своё время и не опаздывать на уроки.

Научите ребенка правильно распределять свои силы и время

Например, как правильно готовиться к новому учебному дню: посмотреть расписание, подготовить все необходимое, заранее сложить все тетради и учебники. Таким образом одна большая задача превратиться в несколько маленьких.

Поощряйте самостоятельность

Доверяйте своему ребенку выполнение простых домашних дел. Хвалите его за активность и желание помочь. Не ругайте, если что-то не получается.

Разговаривайте и обсуждайте

Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам интересно. «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Как дела в школе?». Радуйтесь успехам и относитесь с пониманием, когда у ребенка что-то не получается.

Сохраняйте позитивный настрой

Рассказывайте о школе и планах на день позитивно. Придумайте приятные ритуалы, которыми будете начинать и заканчивать день. Например, чтение книги перед сном или обязательные объятия перед выходом в школу.

Поощряйте каждое маленькое и большое достижение ребенка

В возрасте 6-10 лет дети стремятся получить от взрослых поддержку и внимание. Они чутко реагируют на похвалу или порицание, стараясь почувствовать себя хорошими и нужными. Похвала – эффективный способ поддержания интереса ребёнка к школе и обучению.

Важно не количество, а качество

Находите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

Станьте примером для своего ребенка

Дети перенимают черты характера и манеру поведения взрослых, которые с ними рядом. Они находят в нашем поведении ответы на многие вопросы: как отличить плохое от хорошего, доброе от злого, как общаться с другими людьми.

