



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

# Как помочь своему ребенку стартовать учебный год



# 6 РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ МЯГКОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Совет №1

## НЕ ОЧЕРНЯЙТЕ УЧИТЕЛЯ В ГЛАЗАХ РЕБЕНКА

Если вам кажется, что преподаватель поступает неправильно, **лучше оставьте мысли при себе до личного разговора.** Не стоит критиковать его при ребенке — так учитель потеряет авторитет в его глазах.

Совет №2

## БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ

С приходом школы в вашу жизнь ребенок будет проводить меньше времени с родителями. **Ваша задача — все время поддерживать эмоциональную связь.** Всегда спрашивайте, как прошел день и что было на уроках; внимательно слушайте его истории, участвуйте в диалоге. Объясните ребенку, что готовы помочь ему, если случилось что-то плохое. Тогда вы сохраните взаимное доверие, и у сына или дочери не будет причин лгать или отдаляться от вас с возрастом.

Совет №3

## НЕ РУГАЙТЕ ЗА ПЛОХИЕ ОЦЕНКИ

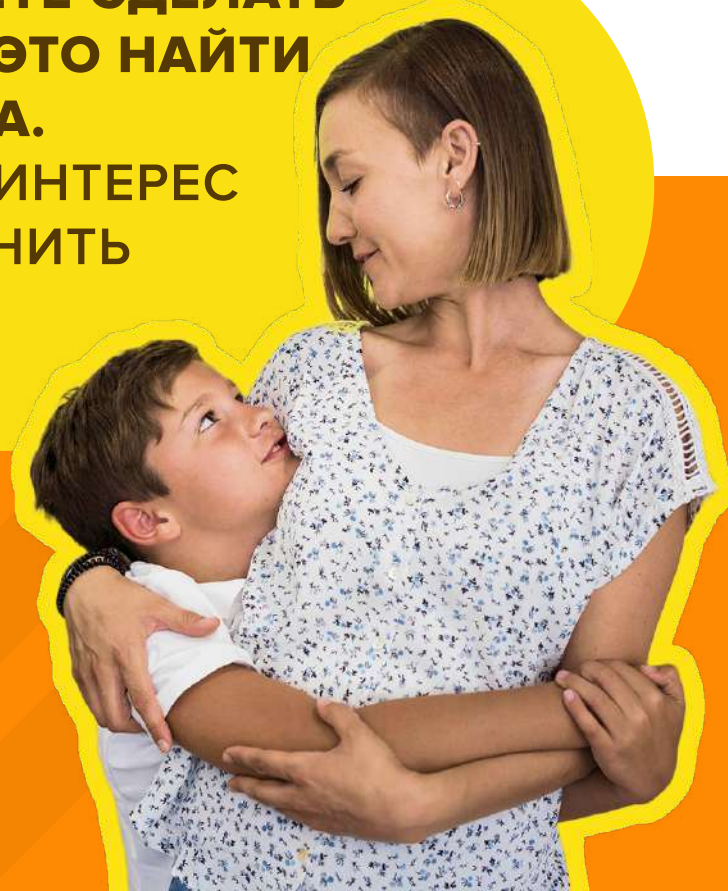
Этот практический совет поможет родителям ребенка подготовиться к системе оценок в школе.

**Запомните — оценки нельзя считать показателем интеллекта и творческих способностей детей.** Ссорами из-за них вы не сделаете лучше, а только испортите отношения, заставите сына или дочь бояться вас и лгать.

Дети усваивают информацию с разной скоростью. В условиях общеобразовательной школы, где на 28–30 человек только один учитель и универсальная программа, нельзя одинаково хорошо всем объяснить материал. Всегда будут лидеры и отстающие. Это не значит, что ребенок глупый или плохой. Просто ему нужен другой подход и чуть больше времени.

**ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ  
В ТАКОЙ СИТУАЦИИ, — ЭТО НАЙТИ  
ХОРОШЕГО РЕПЕТИТОРА.**

**ОН ПОМОЖЕТ РАЗВИТЬ ИНТЕРЕС  
К ПРЕДМЕТУ И ВОСПОЛНИТЬ  
ТО, ЧТО РЕБЕНОК  
НЕ УСВОИЛ В ШКОЛЕ.**



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

Совет №4

## НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ, ЛИШАЯ ОТДЫХА

Это правило вытекает из предыдущего. **Если ребенок принес из школы двойку, не запрещайте ему отдыхать.** Помните, что хобби и подвижные игры со сверстниками на улице — это тоже отдых. Лишая их ребенка, вы теряете его доверие, с первого класса воспитываете неприязнь к учебе и не даете развиваться физически, творчески и социально. Это только сделает успеваемость хуже.

Совет №5

## НЕ ЧИТАЙТЕ УЧЕБНИКИ ДО ЗАНЯТИЙ

Ребенку бывает интересно полистать новый учебник летом, но не заставляйте его учить что-то раньше времени. Так ему станет скучно на уроках.

Совет №6

## НЕ СМЕЙТЕСЬ НАД РЕБЕНКОМ

**Запомните: все вопросы, которые задает дошкольник, он считает серьезными.** Не смейтесь над ним, даже если слова кажутся глупыми. В этом возрасте дети ранимы, а насмешка со стороны взрослого — особенно того, кому они так доверяют — может привести к неуверенности в себе. В будущем у такого ребенка может развиваться комплекс неполноценности.

Совет №7

## ПОМОГИТЕ ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ РАСПОРЯДКУ

Когда ребенок пойдет в школу, ему придется жить по-новому, непривычному графику. Больше не будет тихого часа между занятиями, а вечером дома нужно будет делать домашнее задание. Чтобы это не обернулось стрессом для будущего ученика, **постарайтесь заранее и постепенно ввести новый режим сна и распорядок дня.**

**Расскажите, как распределять дела и время. Научите его планировать свой день самостоятельно.** При этом не забывайте следить, чтобы этот план был сбалансированным.

Убедитесь, что ребенок понимает, сколько времени длится урок, сколько уроков его ждет и сколько он пробудет в школе в этот день.



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

## НАУЧИТЕ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА

Каждый родитель, который хочет правильно подготовить ребенка к школе, должен помочь ему стать частью нового коллектива. Для этого нужно развить в нем четыре качества, важных для каждого первоклассника.

### БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

Объясните ребенку, что он достаточно большой и может сам справляться с некоторыми взрослыми заданиями. Покажите ему до начала учебного года, как правильно:

- ▶ опрятно одеваться,
- ▶ умываться и чистить зубы,
- ▶ завязывать шнурки,
- ▶ собирать портфель в школу,
- ▶ заполнять дневник.

### БЫТЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМ

**Ваша задача — рассказать сыну или дочери, как принято общаться с одноклассниками.** Объясните ребенку перед школой, почему нельзя обзывать и вступать в драки. Родителю важно донести, как правильно реагировать на конфликты и разрешать их, никого не обидев.

## БЫТЬ УСИДЧИВЫМ

Школьные занятия длятся слишком долго для тех детей, кто еще к ним не привык. Чтобы смягчить адаптацию, **советуем заранее подготовить ребенка к долгим урокам в школе и раз в день заниматься с ним.** Можно начать с 15 минут, а после увеличить нагрузку до 30.

## БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ

**Базовые нормы этикета — это правила, которые должен знать каждый первоклассник.** В первую очередь объясните, почему нужно уважать других людей и говорить «здравствуйте», «до свидания», «спасибо» и «пожалуйста».

Кроме того, нужно донести до ребенка, как вести себя на переменах между уроками. Расскажите ему, что в школе нельзя кричать, портить чужие вещи, а бегать стоит только на физкультуре.



Совет №9

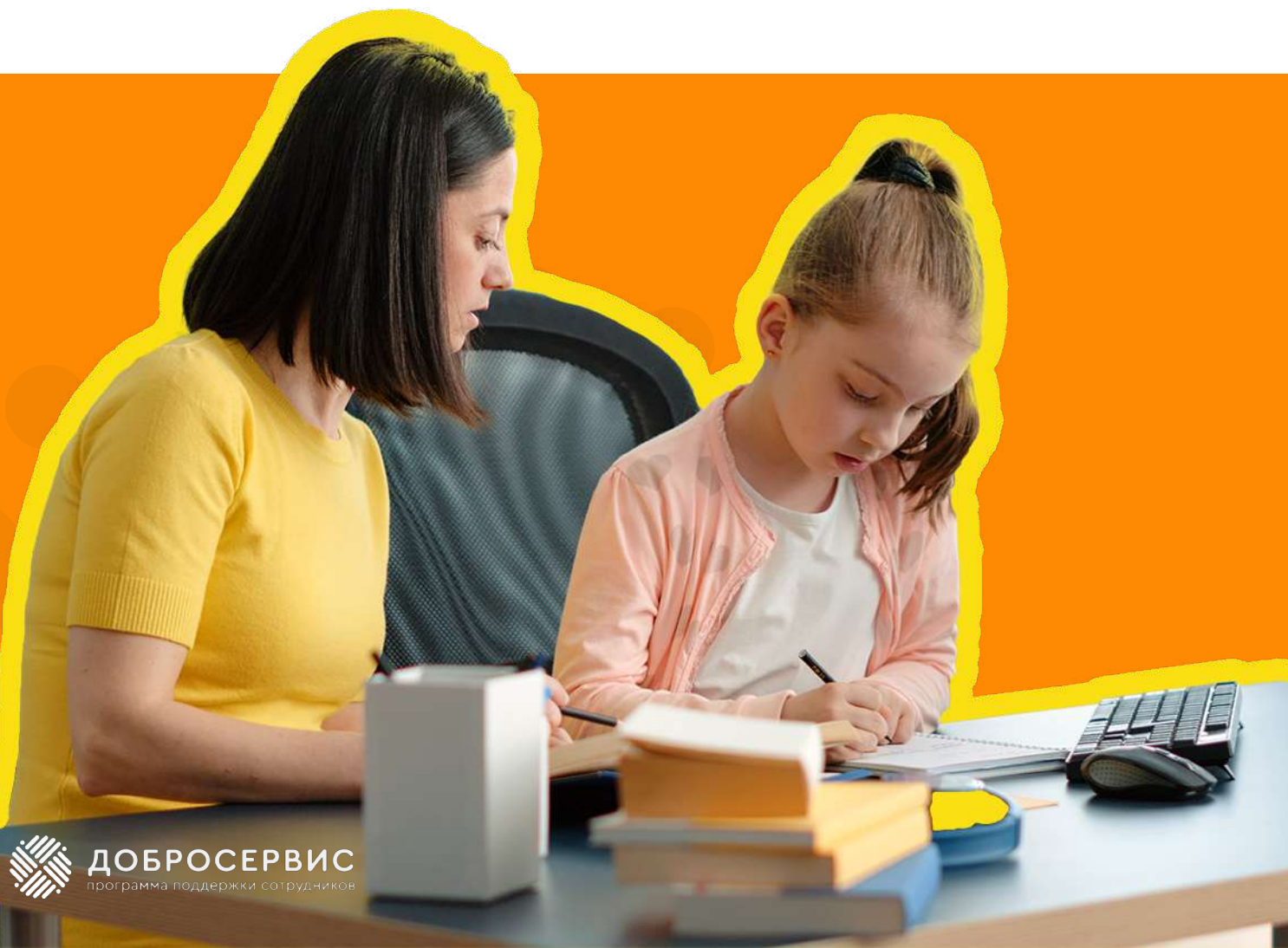
## ПОДГОТОВЬТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

**Купите удобный стул со спинкой**, который снизит нагрузку на позвоночник. Хорошо, если его можно будет регулировать — по мере роста ребенка привычная мебель станет неудобна.

**Подберите стол** правильной высоты, на пару сантиметров ниже груди. Убедитесь, что он достаточно широк и вмещает компьютер, тетради, учебники.

Убедитесь, что размеры стола и стула позволяют ребенку без усилий ставить ноги на пол и класть руки на стол ниже уровня груди.

**Не забудьте об освещении**, купите настольную лампу.



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников



**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

