

Если ваш ребенок — первоклассник: советы родителям

- **Обязательно соблюдать режим дня.** Выспавшийся ребенок спокойнее реагирует на сложности, чувствует себя увереннее и быстрее принимает правильные решения. В первом классе целесообразно сохранить дневной сон. Он будет не таким продолжительным, как это было в детском саду. Но если малыш сильно утомляется, позвольте ему поспать час после возвращения из школы.

- **Первокласснику будет интереснее придерживаться этого распорядка, если он вместе с мамой или папой продумает режим дня и оформит красочный плакат.** Зафиксируйте на нем, что именно школьнику важно сейчас успевать и как это лучше делать. Обязательно оставьте время для игр и любимых мультиков. У ребенка должно закрепиться понимание, что школа — это не кабала, а продуктивная часть жизни.

- **Правильно организовать рабочее место первоклассника.**

- **Если до школы ребенок не посещал кружки и секции, где он уже освоился, то в первом классе не стоит устраивать лишний стресс. Главная задача первоклассника — адаптироваться к школьной жизни. Всё остальное второстепенно.** Когда он ходит в школу искусств или секцию, где уже хорошо знакомый наставник, друзья, привычные нагрузки, то дополнительное образование впишется в новый этап. Но если первоклашке, привыкшему к учительнице, одноклассникам, урокам и дисциплине, придется еще приобщаться и к факультативным занятиям вне школы, то неокрепшая детская психика может не выдержать такого бремени. Не стоит рисковать психоэмоциональным состоянием ребенка!

Адаптация к школе проходит по-разному и в норме длится от двух-трех недель до полугода. Продолжительность зависит как от личностных особенностей ребенка и степени его готовности к школьному обучению, так и от сложности учебной программы.

Признаки успешной адаптации

- **Первоклассник идет в школу и возвращается домой с хорошим настроением. Если он веселый и жизнерадостный, не говорит, что в детском саду было лучше, — это хороший знак.**

- **Ребенок самостоятельно справляется с проблемами: знает, где находится туалетная комната, самостоятельно переобувается и раздевается/переодевается, обращается к взрослым за помощью.**

- **У школьника появились друзья, дома он рассказывает о них и об учительнице.**

- **Его здоровье в хорошем состоянии: крепкий сон, отсутствие простуд и жалоб на головные боли и боли в животе.**

- **Ребенку интересно учиться, он знает, что в школе важны не перемены, а уроки. Даже если в какой-то момент ему трудно, он преодолевает сложности и готов учиться дальше.**