

«Как помочь ребенку адаптироваться к школе»

Приучайте ребенка готовить портфель и одежду накануне вечером, чтобы не начинать утро со стресса, а уроки – с замечаний.



Выполняя какие-либо задания, помните о ритмах умственной активности – 9-12 часов утра и 16-20 часов вечера.

Поддерживайте авторитет учителя в семье.



Помните, первоклассник – всё еще ребенок, и у него должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.



После школы проводите на свежем воздухе 2-3,5 часа, гуляя в парке, на площадке.

Встречая ребенка после школы, интересуйтесь его успехами, хвалите и поддерживайте.



Не загружайте ребенка внешкольными занятиями – одновременно с поступлением в школу не стоит начинать посещать новую секцию.



Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах – не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю и школьному психологу.