

Первый раз в первый класс: адаптация

1 сентября — волнительное событие, как для первоклассника, так и для родителей. А еще это период, когда у ребенка меняется весь привычный образ жизни: он вступает в новый социальный статус ученика школы. И главная задача родителя — поддержать ребенка и помочь ему наиболее комфортно и эффективно адаптироваться к новым условиям.

Как родителю помочь адаптироваться ребенку к школе?

1. Поделитесь с ребенком положительным опытом учебы в школе: расскажите о любимом учителе, предмете, самых приятных воспоминаниях, связанных со школой. Полистайте школьный альбом или покажите фотографии.
2. Расскажите ребенку о вашем отношении к школьному процессу: о своей уверенности в том, что в школе ему будет интересно, безопасно и будет много людей вокруг, которые придут ему на помощь.
3. Позвольте ребенку выбирать вместе с вами одежду, в которой он будет ходить в школу. А еще рюкзак, обувь и канцелярию. Обсуждайте и показывайте варианты купленных вещей.
4. Дайте ему чувство постоянства — создайте одинаковые ритуалы перед школой. Например, придумайте общее приветствие и прощание.
5. Откажитесь от кружков и дополнительных занятий на период адаптации. Не нагружайте ребенка в этот период. Ему необходимо привыкнуть к новым условиям.
6. После школы покажите ребенку, как вы рады, что видите его в хорошем настроении. Вы и не сомневались, что он со всем справится и все пройдет отлично.
7. Важно помнить, что если ребенок не может вспомнить, что именно он делал и не может в подробностях рассказать про свой день, то это абсолютно нормально для этого возраста.
8. Отслеживайте свое эмоциональное состояние, имейте внутренний настрой и доверие к школе. Помните, что дети легко перенимают настроение родителя. Ваш настрой — это половина успеха!
9. Говорите, как вы его любите и гордитесь им. В этот период ребенку как никогда важна поддержка.