



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Будьте в курсе, комфортно ли ребенку в классе, нет ли сложностей в общении с другими ребятами, не нужна ли ему помощь в выстраивании отношений с ними. Для этого поддерживайте связь с учителем и родителями друзей вашего ребенка

**Как избежать плохой адаптации первоклассника к школе?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, хорошо отзывается об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни

**Как понять, что ребенок адаптировался к школе?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Идеальная спортивная секция для первоклассника – плавание, катание на коньках или лыжах, желательно в свободном режиме. Спортивные занятия на данном этапе должны помогать ребенку снять напряжение, а не держать его в тонусе

**Какие секции подойдут первокласснику?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Если ребенок капризничает, ему нужно активно отдохнуть 30 минут. Не начинайте уроки с самых объемных и трудных заданий. Займитесь тем, что получается у ребенка быстро и легко, за что его обязательно похвалит. Это поможет вернуться в процесс и настроиться на более сложную работу

**Ребенок не хочет выполнять домашнюю работу. Что делать?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Идеальное время для домашнего задания – 15.00 – 17.00. Помогите выполнить задания, но не делайте их за ребенка. Внимание детей рассеивается после 15-20 минут напряженной работы, поэтому обязательно делайте перерывы во время занятий

**Когда и как лучше всего садиться за домашнее задание?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Ребенок часто жалуется на усталость, на одноклассников, учителей. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебе

**Как понять, что ребенок не адаптировался к школе?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Помогите ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок. Не критикуйте: критика, особенно при посторонних людях, только усилит проблемы ребенка

**Как адаптировать ребенка к школе?**



**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ**

**1 КЛАСС**

Следите за своей речью - то, что вы говорите своему школьнику, должно мотивировать на исправление поведения, а не обижать или унижать. Прочувствуйте то, что вы хотите воспитать в вашем ребенке, а не то, чего всеми силами хотите избежать.

**Стоит ли ругать ребенка за плохое поведение?**