



Для Вас, родители!

## Как помочь ребенку быстрее адаптироваться в школе?

### *Несколько полезных советов:*

1. Прежде всего оказывать поддержку ребенку в его делах, вселять в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придете на помощь.

2. Выслушивайте все рассказы ребенка о школе, а если он не рассказывает сам или рассказывает мало – расспрашивайте его. Если ему трудно выделить главное (чем стоит поделиться с вами), задавайте конкретные вопросы, на которые легче ответить. Обсуждайте школьные дела ребенка и свои рабочие проблемы со всей семьей, например за ежедневным вечерним чаем.

3. Не сводите беседу к примитивным вопросам, касающимся питания, количества уроков. Постарайтесь выяснить, с кем ребенок играл и в какие игры, как провел перемену, что за день ему больше всего по нравилось, что вызвало переживания.

4. Приобщать ребенка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку. Если ребенок пока еще не в состоянии выполнять уроки сам, постарайтесь, чтобы необходимая ему помощь с каждым разом становилась все менее существенной.

5. Соблюдайте режим дня. Если необходимо – выделите время для дневного сна или хотя бы пассивного отдыха. После школы желательна прогулка, и только после нее можно приступать к урокам.

6. Помогите организовать пространство и время, особенно при выполнении домашних заданий. Выясните, когда у ребенка высокая работоспособность, и в соответствии с этим определите благоприятные периоды для выполнения домашнего задания.

7. Помогите ребенку определить удобные для него способы выполнения различных заданий, научите использовать их как дома, так и в классе.

8. Постарайтесь в первые минуты встречи не спрашивать ребенка, какие оценки он получил в школе. Иначе он может подумать, что главное для вас – не он сам, а его успехи.