

# Как помочь ребёнку легче адаптироваться к школе?



## Как помочь ребёнку легче адаптироваться к школе. Рекомендации для родителей.

1. Будьте внимательными к адаптационному периоду в школе, поход в школу - это стресс для первоклассника;
2. Рабочие место первоклашки - это то место которое принадлежит ему, и он отвечает за порядок на нём;
3. Соблюдайте режим дня, обсудите и скорректируйте с ребёнком его режим дня;
4. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
5. Не игнорируйте жалобы ребёнка на плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы;
6. Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами одноклассников;
7. Попробуйте не обсуждать при ребёнке школу и учителя, особенно его личностные и профессиональные качества;
8. Оказывайте поддержку ребёнку в его делах, вселяйте в него уверенность;
9. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает.

## Несколько коротких правил:

- Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения;
- Нельзя **никогда** говорить ребёнку, что он хуже других.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
- Всегда говорите ребёнку правду, даже когда вам невыгодно.
- Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Попробуйте поставить себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

## Анкета «Какие мы, родители?»

*Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Итак, какие мы, родители?*

*Проверьте себя, ответив на вопросы: да, нет, иногда. За каждый положительный ответ начислите себе 2 очка, за ответ “иногда” - 1, за отрицательный - 0.*

1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли время от времени книги на ту тему?
2. Ваш ребенок совершил проступок. Задумаетесь ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?
3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?
4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

7. Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?

8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?

9. Сумеете ли вы не приказывать, а попросить о чем-либо своего ребенка?

10. Неприятно ли вам “отделяться” от ребенка фразой типа: “У меня нет времени” или “Подожди, пока я закончу работу”?

Интерпретация результатов:

**Менее 6 очков:** о настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку и не мешкая заняться повышением своего образования в этой области.

**От 7 до 14 очков:** вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими итогами в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И, будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

**Более 15 очков:** вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями, И тем не менее не удастся ли еще кое-что немного улучшить?



Педагог-психолог Кузьмичёва Л.В.