

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Уважаемые родители!

Вот Ваш ребенок стал школьником. Начался очень сложный период в его жизни – адаптация к условиям обучения в школе.

Чтобы облегчить этот процесс, прислушайтесь к нашим рекомендациям:

1. Строго следите за соблюдением режима дня: ребенок должен не менее 2-ух часов в день проводить на свежем воздухе, спать не менее 10 часов в сутки (отходить ко сну не позднее девяти часов вечера), при необходимости можно еще организовать дневной сон.

2. Не старайтесь заполнить свободное время ребенка занятиями в кружках, секциях, студиях. Выберите что-то одно, так как ребенок должен иметь время для игр и роста.

3. Ограничить время просмотра телепередач (не более 30 минут в день) и время нахождения за компьютером (не более 20 минут в день), так как для ребенка это не отдых, а дополнительная нагрузка. Лучше организуйте подвижные игры на воздухе.

4. Готовьте ребенка к тому, что учеба – это труд. Помогайте ему преодолевать трудности, но не делайте задания за него. Помните: если ребенку трудно выполнить какие-то требования, можно помочь ему, подсказать, поддержать, но не снижать поставленные требования.

5. Следите за состоянием здоровья ребенка. Усталость, вялость, разбитость, возбудимость, частые головные боли, обострение хронических заболеваний, ухудшение аппетита, нарушение сна – все это тревожные симптомы, на которые следует обращать внимание.

6. Не всегда ребенок оправдывает ожидания родителей. Его школьные успехи ни в коем случае не должны влиять на отношение к нему.

7. Старайтесь интересоваться не только учебными успехами ребенка, но и тем, как складываются его отношения с друзьями.

8. Развивайте самостоятельность ребенка.

9. И наконец самое главное: любите своего ребенка, чаще говорите ему о своих чувствах, учите его любить людей и выражать любовь и уважение к ним.