

СНОВА В ШКОЛУ

РОДИТЕЛЯМ

# Как адаптировать детей к школе после долгих каникул?



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ



ОБРСОЮЗ

## #1

# Перестройте график сна и составьте расписание на будущий учебный год

- ✓ Раньше ложитесь и вставайте: сдвигайте режим сна каждый день на 15 минут
- ✓ Планируйте на утреннее время интересные семейные выходы и мероприятия
- ✓ Сформируйте условное расписание вместе с ребёнком
- ✓ Обсудите кружки и секции, которые ребёнок хотел бы посещать в новом учебном году
- ✓ Можно организовать специальный ритуал «прощания с летом»



## #2

## Поговорите по душам и поддержите ребёнка

Постарайтесь узнать:



хотя бы о некоторых изменениях, которые предстоят ребёнку, чтобы подготовить его к ним заранее



о его ожиданиях и опасениях от начала учебного года, о том, что его радует  
*иногда летом ребёнок готов рассказать о том, о чём не мог рассказать в течение учебного года*



Детям часто нужна поддержка родителей, особенно если ребёнок застенчивый или замкнутый



## #3

## Позаботьтесь заранее о здоровье ребёнка

- ✓ Пройдите диспансеризацию: посетите основных врачей, чтобы удостовериться, что у ребёнка всё в порядке со здоровьем
- ✓ Обеспечьте ребёнка правильным питанием, для того чтобы он чувствовал себя бодрым и выносливым



*Вместо сока давайте морсы, которые содержат полезные микроэлементы*



*И, конечно, фрукты. Например, бананы отлично подзаряжают мозг энергией*



## #4

# Не игнорируйте жалобы ребёнка на плохое самочувствие и позаботьтесь об отдыхе во время учебного процесса

Поддерживайте дома позитивную атмосферу и воспитывайте в ребенке самостоятельность. Чем больше он будет уметь, тем увереннее он будет себя чувствовать среди сверстников.



## #5

## Почаще разговаривайте с ребёнком

- ✓ Интересуйтесь, что ему нравится, а что не нравится в школе
- ✓ Спрашивайте про его успехи и разочарования



Очень важно быть вовлечённым в процесс адаптации ребёнка. Не стесняйтесь спрашивать его и не давите на него, желая получить быстрый результат.

