**Как помочь ребёнку адаптироваться к школе: 14 практических советов**

C 1 сентября ваш ребенок пойдет в школу. Это огромное событие в вашей жизни вашей семьи. На первоклассника падает большая нагрузка, резко меняется весь образ жизни. Поэтому следует постараться подготовить ребенка к школе, облегчить ему трудный переход к новой деятельности.
Адаптация ребенка к школе проходит значительно лучше, если родители активно участвуют в процессе. Можно помогать ребенку собирать вещи с вечера, а по дороге из школы можно заходить с ребенком в книжный магазин, кафе-мороженое или выполнять любой другой приятный ритуал.

Предлагаем 14 практических советов, которые помогут легко адаптироваться к школе.

**1. Поддержите ребёнка в его стремлении стать школьником**

Если вы по-настоящему заинтересуетесь успехами и трудностями вашего первоклассника в школе, то это поможет ему почувствовать себя важным и подтвердить свои первые достижения.

**2. Обсудите с ребёнком правила, с которыми он встретится в школе**

Поговорите с вашим первоклассником о том, как вести себя в школе и почему это важно. Объясните ему правила и нормы, чтобы он мог легко адаптироваться к новой среде. Например, расскажите, что нужно быть вежливым и уважительным к учителям и одноклассникам, не нарушать порядок в классе и школе и приходить вовремя.

**3. Помните: ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться**

Часто даже у взрослых может что-то не получиться с первого раза. Важно помнить, что ошибки — это нормально, и каждый ребенок имеет право на них.

**4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением**

Создайте совместный план дня с вашим первоклашкой и помогайте ему его соблюдать. Не торопите и не переживайте, если управлять временем еще не получается — это нормально. Ваша задача — научить ребенка этому навыку.

**5. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха**

В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы похвалить вашего ребёнка. Не забывайте, что слова поддержки и похвалы типа "Ты молодец!", "Отлично справился!", "Я так рада, что ты любишь читать/решать задачи" — могут значительно повысить успехи вашего первоклашки в учебе.

**6. Не стесняйтесь обращаться за советом к учителю или школьному психологу**

Если у вас есть какие-то вопросы или беспокойства по поводу поведения ребёнка или его учебных дел, не стесняйтесь обратиться за советом к учителю или школьному психологу — они всегда готовы помочь.

**7. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге**

С первым классом в жизни ребенка появляется новый авторитетный человек — учитель. Важно поддерживать и уважать мнение вашего ребенка о нем. Это поможет укрепить доверительные отношения.

**8. Не забывайте об игровом времени**

Учение — это нелёгкий и ответственный труд. Поступление в школу действительно очень меняет жизнь вашего ребёнка. Но не забывайте, что, несмотря на учебную нагрузку, первокласснику нужно достаточно времени для игры и развлечений.

**9. Проявляйте спокойствие, когда будите ребёнка по утрам**

Утренние пробуждения могут стать настоящим вызовом для родителей, особенно если ваш ребенок не любит вставать рано. Но помните, что, увидев вашу улыбку и услышав ласковый голос, ребёнок почувствует себя безопасно. Попробуйте сохранять спокойствие и улыбку, даже если сначала это окажется непросто. Не торопите ребенка, не критикуйте его за мелочи и не напоминайте о вчерашних ошибках. Пусть ваше утро начинается с любви, ласки и доброты!

**10. За две недели до начала учебного года следует изменить режим дня ребёнка**

Чтобы ребенок был бодрым и готовым к учебе, постарайтесь максимально приблизить режим дня к тому, который будет у него с сентября. Особое внимание уделите сну ребенка, укладывая его спать не позднее 9 часов вечера. Так вы поможете ему привыкнуть к новому графику и успешно начать новый учебный год.

**11. Обязательно давайте ребёнку завтрак перед отправкой в школу**

Завтрак — очень важный прием пищи для растущего организма. Именно он запускает все жизненно важные процессы в организме. Школьнику первый прием пищи дает так называемое «топливо» для работы — то есть энергию на весь учебный день.

**12. Каждое утро желайте ребёнку удачи перед началом уроков**

Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: "Смотри, не балуйся" или "Чтобы сегодня не было плохих отметок!". Найдите несколько ласковых слов, которые помогут первокласснику начать день с хорошим настроением. Не забудьте пожелать ребенку удачи и подбодрить перед трудным днем в школе.

**13. После школы дайте ребёнку немного отдохнуть**

Не торопитесь садиться за уроки сразу после школы. Лучше дайте ребёнку возможность 2 часа отдохнуть (ещё лучше — 1,5 часа поспать) и восстановить силы. Ведь только отдохнув, он сможет справиться с учебными заданиями наилучшим образом.

**14. Делайте перерывы во время выполнения домашнего задания**

Не заставляйте делать уроки за один присест. После 15-20 минут занятий дома необходимы 10-15 минут перерыва. Лучше, если этот перерыв будет подвижным.

Главное, как бы банально это ни звучало, — родительская любовь, ласка, забота. Ребенок как никогда нуждается в них. Комфортная психологическая обстановка в семье поможет ребенку легче адаптироваться к школе. У вас всё получится!