



Как помочь первокласснику справиться с тревогой перед 1 сентября?

Первый раз в первый класс – это волнительно, но очень интересно! Помогите ребёнку почувствовать уверенность.

- Сходите в школу заранее, покажите класс, столовую, спортзал.
- Поиграйте в "школу" дома – пусть ребёнок попробует роль ученика.
- Купите вместе яркие школьные принадлежности – это создаст приятное ожидание.



Ваше настроение – залог уверенности ребёнка

- Поддержка и спокойствие родителей важны
- Не показывайте своё волнение – дети чувствуют тревогу взрослых.
- Первые 4-6 недель самые сложные. Ребёнок сталкивается с новой средой, правилами и требованиями.
- Говорите о школе позитивно: “Ты узнаешь много нового, найдешь друзей!”
- Обсудите, что тревожит ребёнка и вместе придумайте решение.



Плавный переход в школьный режим

За неделю до школы начните ложиться и вставать по школьному расписанию.

- Придумайте утренний ритуал (вкусный завтрак, любимая песня в дорогу).
- Уменьшите время на гаджеты – это поможет легче адаптироваться.
- Сон. Отправляйте ребёнка спать не позже 22.00
- Прогулки. Обеспечьте 2-3 часа прогулок на свежем воздухе
- Отдых. После школы минимум 2 часа на восстановление



Создайте психологический комфорт

- Начинаяте день с любви. Будьте ребёнком с улыбкой и нежными словами
- Не требуйте сразу отличных результатов – сначала важно привыкнуть.
- Не сравнивайте с другими детьми. Отмечайте даже маленькие личные успехи. Даже небольшой прогресс заслуживает признания - Забудьте про “только пятёрки”. Это создаёт ненужное давление и страх неудачи
- Хвалите за старания. Ценность не в оценке, в желании учиться и пробовать снова и снова



Плавный переход в школьный режим

Пусть этот год станет началом удивительных открытий — и для вас, и для вашего маленького ученика и будет наполнен:

- Терпением – помните, адаптация требует времени
- Радостью от маленьких побед – первые буквы, новые друзья
- Мудростью – поддерживайте, а не требуйте идеала
- Верой – ваш ребёнок уникален, не сравнивайте его с другими

Счастливые родители – счастливый школьник