

# В ШКОЛУ С УЛЫБКОЙ

гайд для адаптации



## 10 практических советов для лёгкой адаптации ребёнка к первому классу:

01

Сходите в школу на день открытых дверей вместе с ребёнком. Обычно даты указывают на сайте учреждения. Будущий первоклассник заранее «познакомится» с обстановкой: узнает, где столовая, класс, спортзал.



Как поможет ребёнку: избавится от страха неизвестности.

02

Поиграйте в школу. Сначала учителем пусть будет ребёнок, а потом поменяйтесь местами.



Как поможет ребёнку: поймёт, что его ждёт, как проходят уроки в школе.

03

Расскажите о своих школьных днях. Дети обожают узнавать что-то новое о родителях. Особенно то, что коснётся их самих в ближайшем будущем. Вспомните, как звали ваших одноклассников, кто был любимым учителем и почему.



Как поможет ребёнку: поймёт, что «он не один», школе можно «доверять».



04

Проиграйте ситуации, которые могут произойти с ребёнком. Что делать, если одноклассники отобрали ручку? Как и когда задать вопрос учителю, если что-то стало непонятно?



Как поможет ребёнку: будет знать, как реагировать, если что-то пойдёт не по плану.

05

Инсценируйте учебный процесс. Скачайте [печатные материалы](#) и 2–3 раза в неделю выполняйте задания с ребёнком, увеличивая время одного занятия до 45 минут.



Как поможет ребёнку: научится «выдерживать» время урока в школе.

06

За 2–3 недели до начала учебного года плавно приближайте режим ребёнка к школьному. Он точно не проспит линейку и первый урок!



Как поможет ребёнку: физически подготовится к новому распорядку дня.

07

Обновите комнату. Теперь в ней будет жить школьник! Подарите ребёнку [яркий органайзер](#), с которым так и хочется поддерживать порядок на столе.



Как поможет ребёнку: поймёт, что школа — это здорово. Это по-новому!



08

Проиграйте «первый день в школе». Используйте эмоциональных человечков. Задавайте вопросы: «Что ты будешь делать, когда зайдёшь в первый класс?», «Где будет стоять учитель?», «Что почувствуешь, когда тебя вызовут к доске?».



Как поможет ребёнку: поймёт, как себя вести, как коммуницировать со сверстниками.

09

Заранее создайте систему мотивации. Как вы будете хвалить ребёнка за первые достижения? И речь не об оценках — о его личных маленьких победах: подружиться со сверстником, не забыть портфель перед школой. Удобно, если будет висеть плакат-мотиватор.



Как поможет ребёнку: будет замотивирован ходить в школу.

10

Превратите подготовку к школе в праздник. Рюкзак, пенал, канцтовары — позвольте ребёнку самому выбрать то, что взять с собой в первый класс. Не убирайте покупки на дальнюю полку. Пусть первоклашка походит в новых вещах по квартире, мысленно представит себя в роли ученика. А карандаши не сточатся за одну неделю!



Как поможет ребёнку: начнёт ждать дня X, когда покажет всем свои обновки.

**Хороших отметок и удачи в школе!**