

Рекомендації  
батькам  
першокласників  
в період  
адаптації до 1-го  
класу



Усі ми різні.


Радість, хвилювання з приводу будь-якої значної події у житті кожен відчуває і переживає по-своєму. Адаптивні можливості у дітей також різні. Саме тому адаптація першокласників до школи може тривати від двох тижнів до кількох місяців. А у когось з дітей — весь перший клас.

Все це індивідуально.





На перебіг адаптації впливають різні фактори:

- 
- характер дитини, її темперамент;
  - розвиток соціальних навичок;
  - об'єм навчального навантаження;
  - атмосфера у сім'ї;
  - професіоналізм вчителя;
  - колектив дітей та ін.

# Поради батькам для полегшення адаптації до 1-го класу

- ✓ Відстежуйте власний стан, намагайтеся бути спокійними. Проводжаючи дитину до школи вранці та зустрічаючи ввечері, розмовляйте спокійно, лагідним тоном, акцентуйте увагу на позитивних моментах, які відбулись за день у школі.
- ✓ Чітко дотримуйтесь режиму дня дитини. Тривалість сну – не менше 9-10 год. Повноцінне харчування, прогулянки на свіжому повітрі, чергування навчання/відпочинку підуть тільки на користі вашій дитині.

- ✓ Не варто поєднувати початок шкільного життя зі зростанням позашкільних занять, відвідування секцій. Нові секції можна додавати поступово, бажано це робити коли відчуєте, що дитина вже адаптувалася до школи.
- ✓ Не нагадуйте дитині перед сном про її помилки або неприємні моменти, які відбулися впродовж дня. Краще почитайте казку, похваліть за її досягнення...



✓ Дитина набагато охочіше прийме вказівки, поради від дорослих, радо виконуватиме їх, якщо буде переконаною в тому, що її люблять. Тому часті фрази : «Я люблю тебе...», «Я розумію тебе...», «У тебе все вийде...» і т.д тільки полегшать дитині адаптацію до школи та зміцнять зв'язок з батьками.



✓ Якщо у батьків є питання або переживання щодо перебігу адаптації, важливо не соромитися, звертатися за допомогою до вчителя або психолога.

