

Ці 6 порад психолога допоможуть полегшити адаптаційний період першокласника в школі, а також підкажуть батькам правильну лінію поведінки на цьому новому етапі життя.

1. **Зберігайте спокій і впевненість в тому, що все буде добре.** Звичайно, кожна мама чи тато хвилюються за свою дитину, особливо в такий відповідальний момент – перший раз в перший клас. Але пам’ятайте, що саме своїм настроєм і своїми думками, ми формуємо у дитини установку на майбутнє навчання в школі. Тому намагайтесь продемонструвати дитині свою впевненість в тому, що все буде добре, свій спокій і віру в сина/дочку. Ні в якому разі не лякайте дитину школою, стримуйте свої побоювання і страхи. Просто вірте в свою дитину і сприймайте її такою, як вона є.
2. **Формуйте позитивне ставлення до школи і вчителів, але водночас будьте чесними.** Не варто ідеалізувати школу, говорячи, що там буде безмежно весело, цікаво, захоплююче. Слід говорити правду про можливі труднощі, про необхідність слухати вчителя, виконувати інструкції, які інколи не подобаються. Але обов’язково переконуйте дитину в тому, що все буде добре, що вона справиться, зможе знайти те, що їй до душі, знайде друзів і отримає радість від пізнання нового.
3. **Завжди позитивно відзивайтесь про школу і вчителів.** Діти в такому віці все ще дуже залежні від батьківської думки. Вони складають свою думку, своє враження про щось нове (в даному випадку про школу) на основі висловлювань і ставлень батьків. Тому, якщо ви хочете, щоб вчитель став авторитетом для вашого першокласника, ніколи не говоріть поганого про нього при дитині. Це сприятиме гарній поведінці дитини в школі і додасть мотивації до навчання.
4. **Уникайте додаткових стресів і навантажень.** Ніколи не відправляйте дитину одночасно в перший клас і якусь секцію або гурток. Початок навчання у школі і так є серйозним стресом для 6-7-річних дітей. Тому, якщо заняття спортом і музикою здаються вам необхідною частиною виховання вашої дитини, почніть водити її туди за рік до початку навчання або після того, як дитина адаптується. Повноцінний відпочинок на цьому етапі дуже важливий. Тому нехай дитина проводить більше вільного часу на свіжому повітрі, граючись з друзями.
5. **Слідкуйте за режимом дня і повноцінним харчуванням.** Розпорядок дня, який не змінюється, допоможе дитині швидше адаптуватися до нових умов. Якщо ваш першокласник – шестирічка, то бажаний і денний сон хоча б на одну годину. Особливо зверніть увагу на харчування дитини. У її раціоні повинні бути присутніми білки (м’ясо, риба, сир, яйця), молочні продукти, вершкове і рослинне масло, свіжі овочі і фрукти, соки. Організм зараз як ніколи потребує додаткової енергії, адже справитися і пристосуватися до нових умов – досить серйозне завдання.
6. **Будьте особливо уважними до почуттів дитини в перші місяці.** Не пропускайте труднощі, які можливо, виникнуть у дитини. Слухайте сина/дочку, говоріть про школу, про події, про почуття. Намагайтесь разом знаходити шляхи, розповідайте про себе в шкільні роки. Будьте з

дитиною більш терплячими і чуйними, щоб вона відчувала спокій і підтримку вдома.

Успіхів вам!