[](https://vk.com/prosv_i)

##### [«Просвещение»](https://vk.com/prosv_i)

[4 сен в 18:00](https://vk.com/wall-10474189_66917)

Начало учебного года — сложный период для первоклассников. В этот момент многие родители обращаются к учителю за советом: как помочь ребёнку адаптироваться к школе?

Мы подготовили несколько рекомендаций, которыми вы можете поделиться с родителями. Будем рады, если вы дополните их в комментариях!

1. Режим дня
Время ребёнка надо расписать так, чтобы он не переутомлялся. Придя из школы, первоклассник должен пообедать, час-полтора отдохнуть и только после этого выполнять домашние задания, идти на дополнительные занятия и т.п. Вечером младшие школьники должны заниматься спокойными играми, чтением, но не сидеть с телефоном или компьютером. В противном случае ребёнку будет сложно уснуть, он не сможет полноценно отдохнуть и восстановить силы. Примерная норма ночного сна для младших школьников — 10–10,5 часов.

2. Разговоры по душам
Обсуждайте с ребёнком после школы его день, но не оценки (которых, скорее всего, ещё и нет), а что ему понравилось, что запомнилось, что было интересного. Очень важно во время этих разговоров сохранять безоценочную позицию и эмпатию. Проявите особое внимание, если ребёнок жалуется на какие-то моменты, связанные со школой.

3. Авторитет учителя
Это то, что необходимо поддерживать в глазах ребёнка, даже если вы не во всём согласны с педагогом. Для первоклассника очень важно иметь авторитет, а отсутствие такового мешает развитию личности. В случае разногласий с учителем постарайтесь обсудить их наедине, без ребёнка, и найти компромисс.

4. Питание
Ребёнку нужно обязательно поесть перед школой, но не впихивайте в него еду насильно. Лучше спросите, что бы он хотел съесть утром? Кашу? Творог? Омлет? Выделите на завтрак достаточно времени, чтобы первоклассник не ел «на бегу». Не отказывайтесь от горячего питания в школе. Не забывайте об обеде, полднике и ужине. Питание должно быть разнообразным.

5. Прогулки
В первом классе ребёнок должен не менее трёх часов проводить на свежем воздухе: гулять, играть в подвижные игры, заниматься спортом и т.п. Абсолютно недопустимым является наказание в виде лишения прогулки.

6. Домашние задания
В первом классе их не всегда задают. Однако бывают ситуации, когда дома необходимо повторить тот или иной материал. Лучше всего это делать с 16 до 17 часов (когда ребёнок уже отдохнул, но до сна ещё далеко). Во время выполнения заданий используйте игровые элементы (пересказать рассказ кукле) и делайте небольшие перерывы.
Не сидите над домашним заданием по несколько часов. Это лишь вызовет у ребёнка отвращение к учёбе, но не поможет усвоить материал, поскольку в семь лет дети неспособны так долго сохранять концентрацию. Если задания постоянно вызывают сложности, нужно обратиться к учителю за помощью.

Тревожные признаки, что адаптация проходит плохо:
 Беспокойный сон: ребёнок вскрикивает или разговаривает во сне, с трудом просыпается, жалуется на головную боль по утрам.
 Боли в животе: первоклассник жалуется, что утром болит живот, отказывается от завтрака.
 Обострившиеся страхи самого разного характера.
 Частые слёзы без видимых причин, особенно у детей, которые не были плаксивыми.
 Любые резкие перепады настроения, которых раньше не было.
 Неожиданный консерватизм в любой сфере — например, в еде. Когда ребёнок говорит, что будет есть только то, что привык — сосиску или котлету, ничего нового не хочет.

При появлении любого из этих признаков родители должны внимательно понаблюдать за ребёнком, поговорить с ним. Скорее всего, он не выдумывает и не обманывает — ему правда плохо и требуется забота и поддержка. Если в течение двух недель ситуация не меняется (или усугубляется) стоит обратиться за помощью к психологу.

Источники: [rospotrebnadzor.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Frospotrebnadzor.ru&post=-10474189_66917&cc_key=), [uchportal.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fuchportal.ru&post=-10474189_66917&cc_key=), [sb.by](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fsb.by&post=-10474189_66917&cc_key=)

[#советы\_просвещение](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)