

## Як полегшити процес шкільної адаптації?

Розпочинається новий навчальний рік. Для когось він стане першим у житті, для інших – створить нові можливості для утвердження власної особистості, для самореалізації.

Як же допомогти дітям адаптуватися до нових вимог, стати гарними учнями, не втративши при цьому здоров'я, гарного настрою, бажання вчитися?

1. Створіть позитивний настрій, готуйтеся до 1 вересня, як до свята. Обговорюйте з дітьми нові плани, наміри, можливості. Навіть якщо у дитини були певні проблеми у минулих роках, стверджуйте, що вона може розпочати все з «чистого аркушу», стати найкращим учнем, товаришем, бути сильним, спритним, розумним.
2. Не переносьте на дітей власні шкільні проблеми. Згадуйте тільки приємне та важливе, що трапилося у ваші шкільні роки.
3. Облаштуйте разом з дитиною її робоче місце. Бажано, щоб у цьому куточку кімнати ніщо не відволікало увагу, все спонукало до самостійної роботи.
4. Якщо у сім'ї першокласник, бажано перші тиждень-два побути вдома з дитиною, привчаючи її до певного режиму дня.
5. Завжди цікавтеся шкільними справами, не розпочинайте розмову з дитиною традиційним питанням: «Яку оцінку отримав?». Краще запитайте про те, що в школі було найбільш цікавим, що здивувало, порадувало, які виникли питання, про що хотілося б взнати більш детально тощо.
6. Завжди прагніть знайти порозуміння з вчителем, пам'ятайте, що головний метод виховання – особистий приклад та наслідування. Повага до вчителя з боку батьків буде сприяти правильному розвитку вашої дитини.
7. Постійно розширюйте коло спілкування та діяльності дитини. Подбайте, щоб вона могла відвідувати гуртки, секції, творчі групи відповідно до бажань та нахилів.
8. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина буде змінювати інтереси, переходити з одного гуртка в інший, це буде сприяти накопиченню соціального досвіду, навичок спілкування у різних ролях, що є важливим для розвитку особистості.
9. Створюйте для дитини ситуацію успіху. Заохочення посилює позитивну мотивацію діяльності.
10. Засуджуючи певний вчинок дитини, не узагальнюйте. Підкреслюйте, що вірите у можливості виправити ситуацію.
11. Формуйте правильну самооцінку дитини. Для адаптованої особистості важливо, щоб вона була достатньо високою, але більш-менш адекватною. Пам'ятайте, що молодші школярі, як правило, мають високу самооцінку, їм не притаманна критичність, і не можна вимагати від них уміння реально оцінювати власні можливості.

12. Допоможіть дитині знайти друзів та самій стати хорошим другом. Запрошуйте додому однокласників, так ви зможете побачити як спілкується ваша дитина, які проблеми при цьому виникають. Якщо ваша дитина занадто сором'язлива, це допоможе їй утвердитися у класному колективі.
13. Пам'ятайте, що ваша дитина індивідуальність, вона не схожа на інших, тому не порівнюйте її з іншими людьми. Краще порівнювати з тим, якою була дитина раніше та якою буде у майбутньому.
14. Завжди вірте у краще, розвивайте позитивне мислення дитини, це запорука її здоров'я та особистісного зростання.