**Поздравляю с началом учебного года!** *Образовательный процесс – это работа всех участников, а не только педагогов и учеников. Поэтому всему родительскому коллективу школы я желаю идти в ногу с детьми, не отставать и неустанно помогать в учебе, не сдаваться, когда что- то не получается у детей, а настойчиво и упорно вместе с ними достигать поставленных целей!*

**

Педагог- психолог

ГБОУ Ш-И №289

*Веселкова Ирина Васильевна*

Индивидуальные консультации:

Понедельник 9.00-10.00

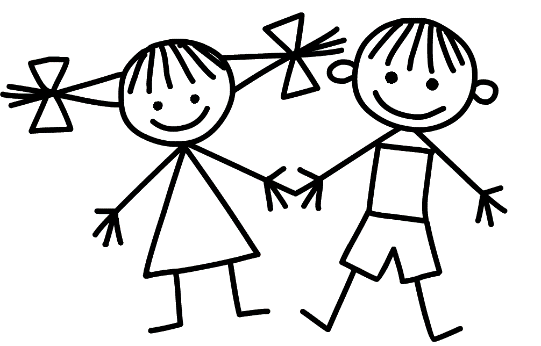
Среда 14.00-16.00

Четверг 9.00-10.00

**«ВАШ РЕБЕНОК – ПЕРВОКЛАССНИК.**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ»**



2022г.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ:**

* *продумайте режим для школьника, чередуя малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, прогулками;*
* *сон должен составлять не менее 9-10 часов для полноценного отдыха, выделите время для игр*
* *сократите количество и отследите качество просматриваемых телепередач, компьютерных игр*
* *чаще организовывайте совместный досуг для детей и родителей*
* *создайте уголок школьника в хорошо освещенном месте, проветривайте комнату, следите за осанкой во время занятий; научите бережно относиться к школьным принадлежностям, одежде*
* *поощряйте самостоятельность, давайте посильные поручения, привлекайте школьника к домашним делам*
* *не ждите от ребенка немедленных результатов, он еще учится учиться*
* *решайте педагогические проблемы без участия ребенка, при необходимости обратитесь к учителю или психологу*
* *учите ребенка анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, оценивать*

**В чем нуждается ребенок в период адаптации к школе?**

* *- в заинтересованности родителей его школьной жизнью (учебой, друзьями)*
* *- в эмоциональной поддержке (особенно, когда не все получается), дайте ребенку понять, что каждый может ошибиться, но это не повод сдаваться*
* *-в спокойной доброжелательной атмосфере дома*
* *- в учете его индивидуальных особенностей (утомляемость, темп работы, внимательность, общительность), не сравнивайте ребенка со сверстниками*
* *- в продолжении общения с одноклассниками и после школы*
* *- в предоставлении самостоятельности в самообслуживании, в учебной работе*
* *- в похвале, похвала – это стимул к новым победам*
* *- в проявлении вашей любви, говорите ребенку, что любите его, чаще обнимайте*
* *- в умеренной помощи, помогите маленькому ученику, но не выполняйте работу за него, иначе он не научится*