

ЧОГО ПОТРЕБУЄ ПЕРШОКЛАСНИК ЗАРАЗ?

- Терплячого пояснення завдань.
- Часу на ігри та рухливу активність після уроків.
- Емоційної підтримки та спокою вдома.
- Відчуття, що батьки вірять у його сили.



КІЛЬКА ПОРАД

- Дотримуйтеся балансу: навчання + відпочинок.
- Проводьте 15–20 хвилин щодня у спільних іграх чи читанні.
- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, а лише з її власними вчорашніми досягненнями.



Оболонський ліцей
Практичний психолог
Ковальчук М.Я.

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКА ПІСЛЯ ПЕРШОГО МІСЯЦЯ НАВЧАННЯ

буклет для батьків





ЯК ПОЧУВАЮТЬСЯ ДІТИ ПІСЛЯ ПЕРШОГО МІСЯЦЯ У ШКОЛІ

- Можливі зміни в поведінці: втома, дратівливість, часті питання «Чому я маю ходити до школи?».
- Дитина може порівнювати школу з садочком і сумувати за звичними іграми.
- Дуже важливо, щоб у цей період батьки були поруч, зберігали терпіння та підтримку.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ?

Підтримуйте режим дня

- Чіткий час сну та відпочинку знижує втому.
- Перед школою — легкий сніданок, після школи — відпочинок.

Цікавтеся шкільним життям

- Запитуйте: «Що було найцікавішим сьогодні?»

Хваліть навіть за маленькі досягнення

- Самостійно зібраний портфель, правильна відповідь у класі, новий друг — це вже успіх.

Будьте прикладом позитивного ставлення до школи

- Уникайте критики вчителя чи програми в присутності дитини.
- Говоріть про школу як про місце, де цікаво й корисно.



ПАМ'ЯТАЙТЕ!

адаптація — це процес, який може тривати кілька місяців. Головне — створити для дитини атмосферу впевненості, підтримки й любові.

