

# Как вы можете поддержать своего ребенка в первые недели учебы в школе

**Продумайте регулярный распорядок дня и соблюдайте его. Вы можете опираться на режим обязательного дошкольного образования.**

**Обозначьте как можно больше личных вещей вашего ребенка монограммой или значком, который он узнает.**

**Готовьте перекусы вместе с ребенком. Не забывайте о питье, давайте ребенку воду или другие несладкие напитки.**

**Убедитесь, что ваш ребенок приходит в школу как минимум за 15 минут до начала занятий.**

**Учите ребенка поддерживать порядок в школьном рюкзаке, который он собирает под вашим наблюдением в соответствии с расписанием.**

**Договоритесь с ребенком, куда он будет ходить – домой или в группу продленного дня, и кто будет забирать его из школы.**

**Поговорите с ребенком. Интересуйтесь тем, что происходит в школе.**

**Не перегружайте ребенка большим количеством кружков и занятий по интересам. Дайте ему время поиграть и расслабиться.**

Регулярный режим важен для ребенка не только при поступлении в первый класс. Это способствует его чувству безопасности и безопасности.

Если ребенок не может вспомнить, какие вещи принадлежат ему, учитель может помочь ему легче их найти.

Подходящий перекус и достаточное количество жидкости дадут вашему ребенку энергию, необходимую для учебы. Когда он участвует в приготовлении перекусов, у него появляется больше стимулов съесть их. Совместное приготовление также способствует самостоятельности ребенка.

Ребенок спокойно подготовится к урокам и будет иметь время для общения с одноклассниками.

Ребенок имеет представление о своих вещах. Он учится ответственности и самостоятельности. Он не носит слишком тяжелый рюкзак с вещами, которые ему не нужны.

Ребенок осознает, сколько времени он проводит в школе, и не переживает, что вы о нем забыли.

Проявляя интерес, вы укрепляете эмоциональную стабильность ребенка и его уверенность в себе. Разговаривая с ребенком, вы развиваете его словарный запас и коммуникативные навыки.

В школе ребенок подвергается нагрузкам, к которым он, возможно, не привык. Ему нужно время для себя и отдыха. Перегрузка может привести к психологическим проблемам.