

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»** единой социально-психологической службы

Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры  
8-800-101-1212

(с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.)  
8-800-101-1200

(с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей)  
(круглосуточно, бесплатно)

Антикризисный кабинет на базе психотерапевтического отделения

**КУ ХМАО-Югры СКПНД**  
проезд Взлетный, 11.

Время работы – с 8 до 18 часов.

Круглосуточный телефон доверия:  
25-99-09

Консультация психолога в  
**МКУ «Центр диагностики и  
консультирования».**

Запись по телефону: 52-59-54

Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье

Наш адрес: ул. Декабристов, 16

Муниципальное казенное учреждение  
для детей, нуждающихся в психолого-  
педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования»

## Первые дни в школе

Информация для родителей



Первые дни ребенка в школе - это большое событие для всей семьи. Но в первую очередь это важнейший этап в жизни самого ребенка, особенно в начальной школе. Родители должны знать, какие трудности могут возникнуть и как их преодолеть, чтобы в течение учебного года школа вызвала только положительные эмоции.

Для того чтобы школьная жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями родители должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями, одноклассниками.

Для успешного обучения мы, взрослые, должны сделать так, чтобы наши требования были понятны ребенку:

- Ребенок не должен бояться ошибаться. Нельзя научиться чему-нибудь, ни разу не ошибаясь. Для ребенка чего-то не уметь или чего-то не знать - нормальное положение вещей. Не следует этим прекать.

- Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за его собственные успехи.

- Помните, ребенок учится в школе не так как учились Вы. Старайтесь положительно оценивать успехи ребенка, даже если Вам они кажутся недостаточными.

- Не разрешайте ребенку накапливать неудачи, подбадривайте его, поощряйте исправлять отрицательные оценки.

Первые дни ребенка в школе могут быть нелегкими и для малыша, и для вас. Но принципы понимания, организованности и постепенности все равно принесут свои плоды.

## Полезные советы родителям школьника

### Совет №1

Стоит выбирать школу для своего ребенка, а не для себя. То есть в первую очередь учитывать не ее статусность, а практические навыки, которые школа может дать ребенку. Этими навыками могут быть те, к которым у ребенка склонность. Например, ребенок любит спорт – выберите школу со спортивным уклоном. Если он любит языки, не стоит делать упор на физику, даже если родители ребенка – физики-ядерщики.

### Совет №2

Чтобы быть в курсе дел ребенка, нужно переписать расписание уроков и звонков, записать контактные телефоны учителей, узнать подробно об условиях обучения. Так вы сможете быть со своим ребенком «в одной колее», понимать, в каких условиях он учится и как.

### Совет №3

Обратите внимание на нагрузку ребенка и то, до которого часа делятся его уроки. Так вы сможете помочь ему рассчитывать нагрузку и домашние задания, а также будете в курсе того, пришел ли ребенок из школы вовремя, задержался или почему-то появился домой слишком рано.

### Совет №4

Определите время начала и окончания занятий, чтобы рассчитать, во сколько ребенку вставать. Сколько времени он может потратить на уроки, сколько – на завтрак и ужин, а сколько – на подвижные игры. Учитывайте, что каждый день малыш должен активно отдыхать не менее трех часов и не менее часа проводить на свежем воздухе вечером.

### Совет №5

Обязательно общайтесь телефонами с классным руководителем вашего ребенка и расскажите ей об особенностях здоровья сына или дочери, склонностях, темпераменте.

Договоритесь держать с ней контакт постоянно, чтобы она звонила вам в любых случаях, если с ребенком что-то не в порядке.

### Совет №6

Обратите внимание на то, удобно ли место занятий дома для вашего ребенка. Стол и стул должны соответствовать весу и росту ребенка. Стол не должен быть круглым, позаботьтесь также об освещении. Научите ребенка правильно ухаживать за его рабочим местом – оно должно тщательно убираться.

### Совет №7

Настройте ребенка на то, что вы всегда его поддержите. Лишний перфекционизм вам обоим ни к чему. Не стоит требовать от малыша сверхуспехов, но, в то же время, приучайте его к организованности. Так у малыша не будет нервного срыва, который неизбежно случается у детей с повышенными эмоциональными и физическими нагрузками.

### Совет №8

Настройте ребенка и учтите сами, что адаптация к школе не состоится через день-два. Для этого процесса нужно от трех месяцев до полугода. Поэтому ваша поддержка в сложные моменты должна у ребенка быть обязательно.

### Совет №9

Если ребенок не учится так, как вам этого хотелось бы, не запугивайте его и не наказывайте, а просто помогите. У всех детей разные способности и быстрота мышления, разные склонности. Поэтому не стоит разочаровываться, если ребенок не отличник. Главное - его хорошее здоровье и устойчивое эмоциональное состояние. Постепенно все образуется.