

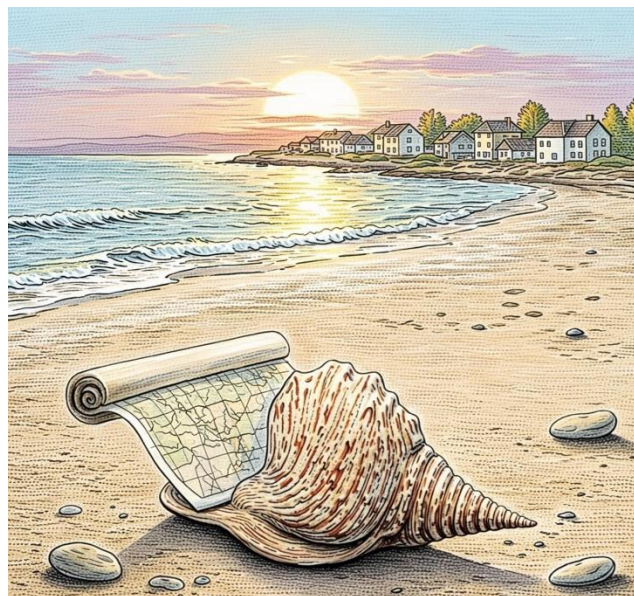
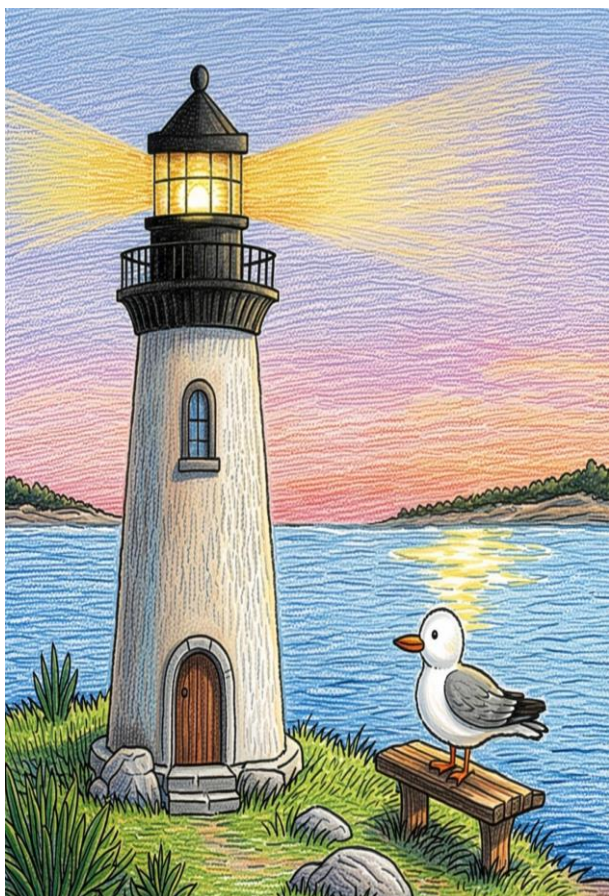
4. Плавно меняйте режим

За 2-3 недели до 1 сентября начните сдвигать ритм: укладывать и будить ребенка на 15 минут раньше каждые пару дней. Вход в новый режим должен быть плавным.

5. Дайте право на «последнее лето»

Не загружайте ребенка курсами подготовки. Ему нужно отдыхать, набраться сил и наиграться. Свободная игра - это база для развития усидчивости, которая так нужна за партой!

💡 **ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ:** Ваш ребенок считывает вашу тревогу как радар. Если вы боитесь школы - он будет бояться тоже. Станьте островком спокойствия!



♥ ПОМНИТЕ:

В первом классе важны не оценки, а сохранение познавательного интереса и любовь к учебе.

Мы верим в каждого из наших выпускников! Пусть их школьный путь будет светлым и радостным.



МАДОУ ЦРР - детский сад № 9

Адрес: 624162, Свердловская обл.,
г. Верхний Тагил, ул. Ново-Уральская, д. 56

Телефон: +7-343-57-2-00-64

Сайт: <https://crr-9vt.tvoysadik.ru>

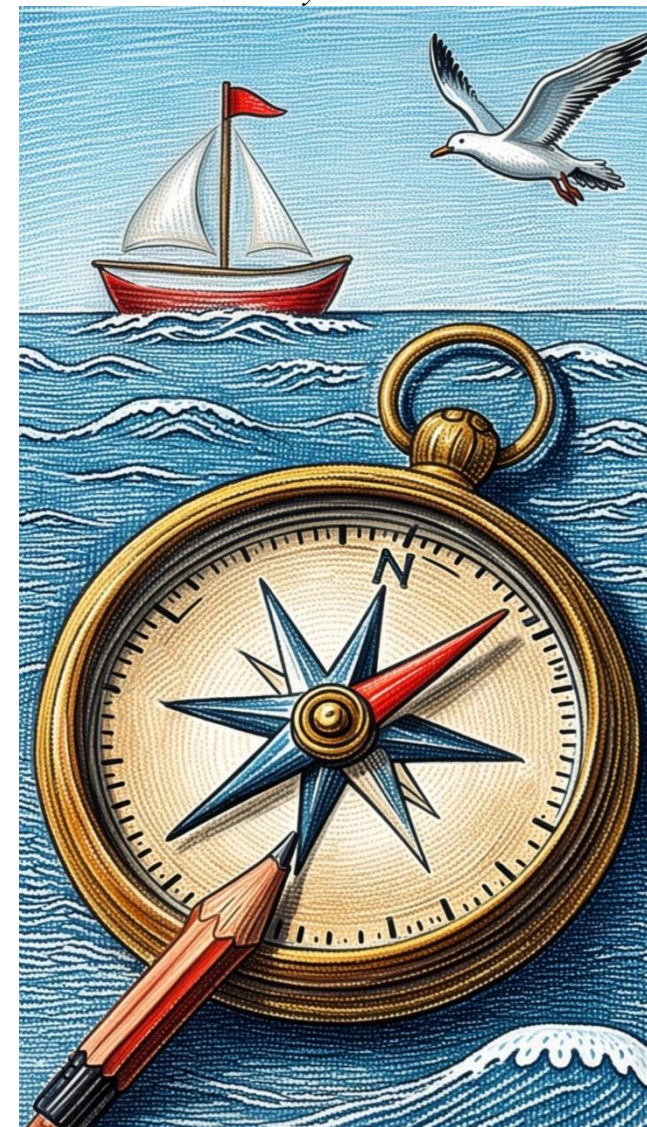
«Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад № 9»

Буклет для родителей

«ВПЕРЕД, В ПЕРВЫЙ КЛАСС»

Психологический компас для родителей выпускников



2026 г.



ЛЕТО ПЕРЕД ШКОЛОЙ: 5 ПРАВИЛ ПОДГОТОВКИ

Лето - время не для зубрежки, а для настройки на новый этап. Главная задача - снять тревогу и вырастить самостоятельность!

1. Не пугайте школой!

Забудьте фразы: «Вот пойдешь в школу, там тебе покажут!» или «Играй сейчас, потом будет не до игрушек». Школа - это новый статус, друзья и интересные дела. Создайте радостное ожидание.

2. Самостоятельность важнее чтения

Школа требует автономии. За лето научите ребенка:

- Собирать рюкзак самому;
- Быстро одеваться и раздеваться;
- Самому обращаться к незнакомым взрослым (спросить, где туалет или столовая).

3. Играйте в «Школу»

Ролевая игра - лучший способ снять страх неизвестности. Меняйтесь ролями: пусть ребенок побывает и учеником, и учителем. Придумывайте забавные ситуации (звонок зазвенел раньше, учитель забыл очки).

3 ЭТАПА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА

Даже самый готовый ребенок будет уставать. Школа - это новый темп, правила и социальные роли. Адаптация длится от 1 до 3 месяцев.

★ Этап 1. «Медовый месяц» (1-2 недели)

Ребенок счастлив: новая форма, учительница хвалит, он стал взрослым! Усталости пока не замечает.

Что делать: Радуйтесь вместе, фиксируйте успехи, подчеркивайте новую ответственность.

📅 Этап 2. «Усталость и отторжение» (3-6 недель)

Романтика ушла. Начались будни. Появляются капризы, слезы, жалобы «Я не хочу в школу!», частые боли в животе (психосоматика на фоне стресса). Ребенок может «регрессировать» - начать вести себя как малыш.

Что делать:

- *Принимать эмоции:* «Я вижу, что ты устал. Школа - это тяжело, плакать нормально».
- *Снизить нагрузку:* отмените кружки, отложите прописи. Дайте время просто полежать и побегать.
- *Обнимайте!* Тактильный контакт снижает гормон стресса.
- *Не спрашивайте:* «Как дела в школе?». *Спрашивайте:* «Что было самого смешного? С кем играл на перемене?».

📖 Этап 3. «Стабилизация» (со 2-й четверти)

Ребенок втягивается в режим, появляются друзья, страх уходит.

Что делать: Хвалите за самостоятельность, учите решать мелкие конфликты со сверстниками, но не делайте все за него.



КРАСНЫЕ ФЛАГИ: когда нужна помощь



В адаптации есть нормы, но бывают ситуации, требующие внимания специалиста. Обратитесь к психологу, если вы замечаете:



- ❌ Ребенок плачет каждый день перед школой более 2-3 недель, и слезы не прекращаются после вашего ухода.
- ❌ Частые болезни или жалобы на здоровье (температура, живот) именно по утрам, когда врачи не находят причин.
- ❌ Резкая агрессия к семье, игрушкам, животным.
- ❌ Глубокий регресс (ребенок «забыл», как завязывать шнурки, говорит детским голосом).
- ❌ Полная изоляция: за первый месяц не завел ни одного знакомства, сидит один на переменах.