



## Индекс готовности к 1 сентября

*Зачем нужна подготовка?*

*Вспомните себя после отпуска. Легко ли вам дается первый день?*

А теперь представьте, что ребенок, привыкший дома к одним правилам, вдруг впервые оказывается в новых обстоятельствах. Это кризис. Родителей нет рядом, приходится принимать самостоятельные решения, искать способы договариваться с воспитателями/учителями и другими детьми.

Одни проходят этот период достаточно быстро, а другим все дается тяжело. Не прожив свой кризис как нужно, ребенок сохраняет в себе чувство страха перед неизвестным и может даже потерять мотивацию. Задача родителя – сгладить этот период и прожить кризис правильно (избежать его не удастся).

*Какие изменения предстоят ребенку?*

*Изменения отношений с родителями.*



Теперь совместного времени будет меньше. В период адаптации у ребенка резко вырастет потребность эмоциональном контакте. В моменте ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами, без вашей поддержки и подстраховки.

*На что стоит обратить внимание?*

*Режим дня*

Постепенно приводите режим дня ребенка к тому, что его ждет. В течение недели можно переносить время пробуждения на более раннее, переводить режим питания приблизительно на те часы, что будут после начала учебного года.

*Знакомство с местностью*

Если есть возможность, заранее сходите вместе с ребенком в сад или школу, осмотрите помещение. Обсудите с ним маршрут – сколько времени нужно, чтобы добраться, какая дорога будет безопаснее. На каком транспорте будет добираться.

*Какие изменения предстоят ребенку?*

*Нахождение с чужими взрослыми длительное время*

С ними нужно познакомиться и наладить отношения. Уметь попросить у них помощи в нужный момент. Принять то, что взрослому нужно уделить внимание всем, несмотря на то что ребенок знает ответ, тянет руку и ожидает, что спросят именно его.

*Нахождение в большом детском коллективе*

Понадобится умение выстраивать границы, договариваться с людьми, которые случайным образом оказались вместе.

*Бытовые трудности*

Новый строгий распорядок дня. Другая еда, другой туалет, необходимость выдерживать занятия, где нельзя вставать и бегать. Новые правила и требования.

*На что стоит обратить внимание?*

*Информационное поле*

Что такое сад/школа, как они устроены. Описывайте самые очевидные и простые вещи – что в саду есть кровати, а в школе парты, перемены, уроки.

Как будет проходить процесс расставания и встречи. Как долго ребенок там пробудет. Чтобы ребенку было проще понять, можно привязать ваше появление к событиям в расписании: «Ты поешь, и я приду»

Можно почитать и обсудить книги про сад и школу.

*Самостоятельность*

Ребенок должен уметь сам себя обслужить – переодеться, сходить в туалет.

Школьникам пригодится навык завязывания шнурков, умение самостоятельно сложить свой рюкзак. Если ребенок пока чего-то не умеет, не нужно давить. При положительном подкреплении и позитивном настрое все получится!

*Нет гаджетам и мультикам*

Часто родители дают ребенку «отдохнуть» за просмотром мультфильмов. Это ошибка! Так не происходит разрядки эмоций, нервная система еще больше перегружается. Лучшие варианты – прогулка на воздухе, небольшая физическая активность или сон.

*Подготовка для родителей*

Заранее запланируйте особое время с ребенком после возвращения из сада/школы. В этот момент все внимание вы уделите только ему. Скорее всего вас будет ждать шквал эмоций, которые ребенок копил весь день. Будьте готовы их принять без осуждения и лишних нервов.

*Планируйте время на отдых и собственные интересы*

В любом кризисе важно уделить время себе. Иначе вашего ресурса не хватит, чтобы адекватно принимать эмоции ребенка.

Главное правило – сначала в расписание загружаем свои потребности, а потом уже кружки и секции (которых у ребенка в период адаптации должно быть по минимуму).

*(Материал Козыревых Дмитрия и Натальи, основателей Академии бережного воспитания для родителей ДНК).*

*Рекомендации родителям подготовила: Фомичева С.В., старший методист*