Оқу жылының басында балаға қалай көмектесуге болады

Оқу жылының басталуы — бала үшін маңызды бейімделу кезеңі. Ата-ананың қолдауы бұл кезеңді тыныш әрі жайлы өткізуге көмектеседі.

Күн тәртібін сақтаңыз. Баланың ұйықтау, ояну, тамақтану және демалу уақытын реттеуге тырысыңыз.

Баланы артық жүктемеңіз. Жаңа күн тәртібіне және оқу жүктемесіне біртіндеп бейімделуіне мүмкіндік беріңіз.

Эмоционалдық тұрғыдан қолдау көрсетіңіз. Баладан тек бағалары туралы емес, көңіл-күйі, достары және алған әсерлері туралы да жиі сұраңыз.

Талпынысын мадақтаңыз. Тек жоғары нәтижелерін емес, оның күш-жігері мен кішкентай жетістіктерін де атап өтіңіз.

Оқуын ұйымдастыруға көмектесіңіз. Үй тапсырмаларын орындауды бірге жоспарлаңыз, бірақ тапсырмаларды баланың орнына орындамаңыз.

Сабырлы болыңыз. Баланы басқа балалармен салыстырмаңыз және қателері үшін сынаудан аулақ болыңыз.

Демалуға және сүйікті істеріне уақыт қалдырыңыз. Ойын ойнау, серуендеу, шығармашылықпен айналысу және жақындарымен қарым-қатынас жасау баланың күйзелісін азайтуға көмектеседі.

Баланың жағдайына мұқият болыңыз. Егер ұзақ уақыт бойы мазасыздық, ұйқының бұзылуы, ашуланшақтық, мектепке барғысы келмеу немесе мінез-құлқында басқа да айқын өзгерістер байқалса, педагог-психологтан көмек сұраңыз.

Ең бастысы — балаға жанында оны түсінетін, қолдайтын және оған сенетін ересек адамның бар екенін сезіндіру.

Как помочь ребёнку в начале учебного года

Начало учебного года — важный период адаптации для ребёнка. Поддержка родителей поможет сделать этот этап спокойным и комфортным.

Соблюдайте режим дня. Постарайтесь наладить время сна, подъёма, питания и отдыха.

Не перегружайте ребёнка. Дайте время привыкнуть к новому расписанию и учебной нагрузке.

Поддерживайте эмоционально. Чаще спрашивайте не только об оценках, но и о настроении, друзьях и впечатлениях ребёнка.

Хвалите за старание. Отмечайте усилия и небольшие успехи, а не только высокие результаты.

Помогайте организовать учебу. Вместе планируйте выполнение домашних заданий, но не делайте их за ребёнка.

Сохраняйте спокойствие. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми и избегайте критики из-за ошибок.

Оставляйте время для отдыха и любимых занятий. Игра, прогулки, творчество и общение помогают снизить напряжение.

Будьте внимательны к состоянию ребёнка. Если длительное время сохраняются тревожность, нарушения сна, раздражительность, нежелание идти в школу или другие выраженные изменения поведения, обратитесь за помощью к педагогу-психологу.

Главное — дайте ребёнку почувствовать, что рядом есть взрослый, который понимает, поддерживает и верит в него.