

Волнуются ли дети перед школой?

Конечно, но еще больше — родители. Уполномоченный при Президенте по правам ребенка Анна Кузнецова добилась очного обучения, а мы собрали для вас советы психологов.

С родителя по лайку!

Школы готовы принять детей с 1 сентября в привычном формате.

Педагоги уверены, **живое общение** повысит интерес к учебе и качество образования



Уполномоченный при Президенте
по правам ребенка **Анна Кузнецова**
добилась очного обучения
для всех школьников страны

Ее позицию поддержало Минпросвещения РФ



Привыкнуть к школьному расписанию после каникул непросто детям любого возраста.

У первоклашек этот период длится минимум 1,5 месяца, у 5 класса — 1 месяц, более старшим достаточно 2-3 недели



Как родители могут помочь своим детям?

**5 советов по подготовке к школе
от психологов:**

- 1** Научите ребенка распределять время: составьте список задач на день, в который войдут не только занятия, но и режим сна, еда, отдых



2

Организируйте ребенку рабочее место: стол и стул по росту, настольную лампу, доску для заметок, стеллаж или тумбу. При возможности — у окна



3

Убедитесь, что компьютер, если он используется, находится на уровне глаз ребенка на расстоянии минимум 60-70 см



4

Не перегружайте в первые недели после каникул: ограничьте число секций, кружков, репетиторов до 2 дней в неделю. Выделите ребенку 2-3 часа на отдых после школы



5

Спрашивайте у ребенка о том, как прошел день, найдите 10 минут, чтобы внимательно его выслушать





ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ КОНФЛИКТ...

- ❑ ОСТАНОВИТЕСЬ. НЕ КРИЧИТЕ. ВДОХНИТЕ И ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА ОБЪЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ
- ❑ НЕ ТОРОПИТЕ РЕБЕНКА С ОТВЕТОМ, ДАЙТЕ СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ. ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА, НЕ ПЕРЕБИВАЯ. ПОПРОСИТЕ РЕБЕНКА СКАЗАТЬ, ЧТО В ПРОИЗОШЕДШЕМ БЕСПОКОИТ БОЛЬШЕ ВСЕГО
- ❑ КОГДА РЕБЕНОК ДОГОВОРИТ, БЕЗ КРИКА РАССКАЖИТЕ, КАК ВЫ ВИДИТЕ СИТУАЦИЮ
- ❑ ОБСУДИТЕ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЙ, ЧТОБЫ КОНФЛИКТ НЕ ПОВТОРЯЛСЯ В БУДУЩЕМ. ЕСЛИ НЕОБХОДИМО — ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ НА ЧАС ИЛИ ДЕНЬ



**ПОДЕЛИТЕСЬ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
С БЛИЗКИМИ!**

