

Добро пожаловать в школу!

Поступление в школу – это начало большого пути для ребенка.

Несколько советов, чтобы хорошо к этому подготовиться.



Эмоциональная поддержка

Адекватное эмоциональное развитие позволяет ребенку обрести уверенность в себе.

- Установление ограничений для ребенка означает обеспечение его безопасности; умение сказать «нет» успокаивает его.
- Научите его справляться с разочарованием.
- Научите его вербализовать и распознавать свои эмоции (радость, печаль, страх, гнев и т. д.), свои потребности и желания.
- Обеспечьте общение с ровесниками (игровая площадка, бассейн, детский сад и т. д.).
- Поговорите с ним о том, как прошел его день, чтобы дать ему советы, начните обсуждения связанные с его деятельностью, поговорите с ним о воспоминаниях.
- Подготовьте его к разлуке.
- Посетите с ним школу и поиграйте во дворе, чтобы привыкнуть к новой среде.
- Научите его соблюдать свои обязательства.

Развлечения

Игра и движение — лучшие возможности обучения.

- Играйте с ребенком в настольные игры (« мемори », домино, лото, карточные игры, игры в кости и т. д.); посещайте библиотеку (библиотека игр).
- Предложите ему поиграть одному (пазлы, раскраски, строительные игры и т. д.)
- Поощряйте свободную игру (без конкретных правил) и «притворные» игры (ужин, поход в магазин, в парикмахерскую и т. д.).
- Научите его обращаться с ножницами, маркерами, мелкими предметами при рукоделии, лепке из пластилина и т. д.
- Поощряйте занятия, которые позволяют ему как можно чаще двигаться в помещении и особенно на открытом воздухе.



Язык

Язык является ключевым элементом социализации.

- Используйте любую повседневную ситуацию, чтобы поговорить с ребенком, даже если язык еще не полностью освоен.
- Поощряйте его рассказывать историю, когда он объясняет вам ситуацию.
- Если он допускает словарные ошибки, перефразируйте слово или фразу правильно, не заставляя его повторять.
- Читайте ему или рассказывайте истории на своем родном языке; часто посещайте библиотеку.
- Освободитесь от соски. Его использование может привести к дефектам речи.



Самостоятельность

Во время занятий ребенок должен пробовать, ошибаться и начинать заново будучи поощренным. Он будет этим очень гордиться.

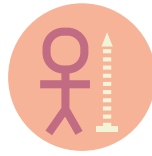
- Научите ребенка самостоятельно одеваться и обуваться.
- Возложите на него ответственность за свои вещи (носить свою сумку, убирать игрушки за собой, готовить перекус и т. д.).
- Научите его сморкаться и ходить в туалет самостоятельно.
- Поощряйте прогресс.



Навыки общения

Социальные навыки определяются конкретным поведением, позволяющим эффективно и целесообразно взаимодействовать в различных контекстах.

- Помогите ребенку развить способность терпеть задержки (ожидание, очередь, отметки времени), прекращать неуместное поведение (подчиняться) и самостоятельно успокаиваться.
- Помогайте ему налаживать контакт с другими детьми.
- Помогайте находить и применять решение в проблемной ситуации.



Питание

Еда – это гораздо больше, чем просто возможность накормить себя; это позволяет обмениваться информацией и развивать свою самостоятельность.

- Отдавайте предпочтение разнообразному и сбалансированному питанию.
- Позавтракайте утром перед школой или перекусите на перемене.
- Избегайте сладких продуктов; отдавайте предпочтение воде.
- Ешьте вместе за семейным столом, без экранов.
- Вместо бутылочки используйте стакан.



Сон

В этом возрасте ребенку необходимо спать от 10 до 12 часов в сутки, что обеспечивает хорошее восстановление нервной системы и снижение последствий стресса. Соблюдение необходимого количества часов сна облегчает запоминание и укрепляет иммунитет.

- Установите рутину, помогающую ребенку заснуть.
- Установите определенное время для подъема, приема пищи и отхода ко сну.
- Подготовьте пробуждение, чтобы начало дня было хорошим.



Экраны

Дети чувствительны к использованию экранов. Хорошие привычки формируются с ранних лет. Смартфоны, планшеты, компьютеры, игровые приставки не подходят для маленьких детей. Злоупотребление экранами приводит к серьезным последствиям для развития ребенка (зависимость, проблемы со зрением, задержка речи, трудности с концентрацией внимания и т. д.).

- Установите четкие правила использования экранов.
- Ограничьте экраны до 30 минут в день; избегайте их использования перед школой.
- Выключайте экраны как минимум за час до сна; отдавайте предпочтение спокойной деятельности (чтению).
- Будьте примером подражания для своего ребенка, когда дело касается экранов тоже.



Illustration: Julien Valentini



Рекомендовано и/или проверено различными партнерами школы.



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen
Amt für Sonderschulwesen

