

СКОРО В ШКОЛУ!!!

Что сделать сейчас?

Как легко и без стрессов войти в новый учебный год?

Как поступить правильно?

Делать или не делать? Может еще рановато нагружать ребенка и лишать его "заслуженного отдыха"?

Согласна, нагружать рановато, но начинать делать важные и полезные действия, которые позволят легче пережить сентябрь и октябрь и вам и вашему школьнику уже ПОРА.

И сегодня, ДЕЙСТВИЕ №1.

Помогите ребенку вернуться к учебному режиму дня.

И во-первых, это достаточное время для сна, не меньше 8-10 часов.

Важно строго соблюдать время отхода ко сну, так как этим пунктиком грешат многие в летнее время. Не позднее десяти, а для первоклассников — девяти часов вечера.

ВАЖНО!!!

Чтобы ребенок не воспринимал это мероприятие как навязанное извне, вводите его вместе.

Еще лучше, если вы предоставите ребенку самому составить график своего дня, а потом вместе обсудите и откорректируете его.

Добавляйте внешние опоры для самоконтроля и саморегуляции.
(это чек-листы, трекары).

Особенно полезны эти чек-листы для детей с ДЕФИЦИТОМ ВНИМАНИЯ!

Примеры найдете ниже, а вообще создавайте свои на нужные вам процессы.

«Убери свою комнату!» Чек-лист

Каждый день

- ☐ Заправить свою кровать 
- ☐ Поставить свои игрушки на место 
- ☐ Вернуть книги на книжную полку 
- ☐ Отнести свою грязную одежду в корзину для белья 
- ☐ Положить чистую одежду в свой шкаф или комод 
- ☐ Выбросить любой мусор в мусорную корзину 
- ☐ Принести на кухню грязную посуду 
- ☐ Убрать свой прикроватный столик и/или стол 
- ☐ Подготовить одежду на следующий день 
- ☐ Протереть свою обувь 

Один раз в неделю (с помощью родителей)

УТРЕННЯЯ рутина



Застелить кровать



Одеться



Почистить зубы



Выпить стакан воды



Сделать зарядку



Позавтракать



Причесаться



Позаниматься