

❖ Наш старт! Як допомогти першокласнику успішно адаптуватися?

Перші кроки: Від садочка до ліцею

Початок навчання у 1-му класі — це **велике свято та велика зміна** для всієї родини. Новий режим, нові вимоги та великий колектив вимагають від дитини значних зусиль для **пристосування (адаптації)**.

У нашому ліцеї ми приділяємо **першочергову увагу** створенню **доброзичливої, безпечної та підтримуючої атмосфери**, щоб цей перехід був максимально **комфортним та радісним!**

🤝 Спільна місія: Турбота про дитину

Ми віримо, що **успішний старт** можливий лише завдяки **тісній співпраці** ключових дорослих у житті дитини: **Вчителів, Батьків та Фахівців ліцею**.

Наша спільна мета:

- 🎯 Розпалити **інтерес та позитивну мотивацію** до пізнання.
- 🗣️ Допомогти **знайти друзів** і навчитися спілкуватися.
- 🛡️ Сформувати **впевненість** і відчуття **емоційної безпеки** у шкільному середовищі.

Що ми робимо? Протягом перших тижнів ми проводимо спеціальні **ігрові заняття, бесіди та групові вправи**, які допомагають **згуртувати клас**, знизити тривожність та налагодити довірливі стосунки з педагогами.

🔑 Чотири ключі до успіху

Адаптація — це гармонійне пристосування дитини одразу у чотирьох важливих сферах:

1. **Фізіологічна:** Звикання до **нового режиму дня** (раніше вставати!) та навчальних **навантажень**.

2. **Соціальна:** Налагодження **дружніх стосунків** з однокласниками та прийняття **правил** класу.
3. **Психологічна:** Освоєння **нової ролі «учня»**, подолання страхів та **віра у свої сили**.
4. **Навчальна:** Звикання до **уроку** як форми діяльності, уміння **сприймати інструкції** та розвиток уваги.

Поради для Батьків: Як бути найкращою підтримкою

Ваші дії вдома — це **фундамент** шкільного успіху. Дотримуйтесь цих простих, але ефективних правил:

✅ **Режим — наш друг:** Повноцінний сон (бажано **10 годин!**), здорове харчування та час для **активного відпочинку** — це основа фізичної та психічної готовності.

✅ **Хваліть за старанність:** Відзначайте **зусилля** дитини, а не лише ідеальний результат. Фрази типу: *"Ти дуже старався, я пишаюся тобою!"* додають впевненості.

✅ **Забудьте про порівняння:** Єдиний, з ким варто порівнювати дитину — це **вона вчорашня**. Фокусуйтеся на її **особистому прогресі**.

✅ **Спілкуйтесь про емоції:** Щодня запитуйте про **друзів, враження та настрій**. Не перетворюйте розмову на допит про оцінки.

✅ **Підтримуйте вчителя:** Для першокласника **педагог — головний орієнтир**. Ваше позитивне ставлення зміцнює довіру дитини до навчального процесу.

✅ **Не перевантажуйте:** У перший рік **мінімізуйте кількість гуртків**. Дайте дитині час звикнути до основного шкільного ритму.

Разом до знань!

Турбота, розуміння та спільна праця родини і ліцею — це найкраща **запорука успішної адаптації!** Ми раді вітати вас у нашій шкільній спільноті!