

---

# «На пороге» ШКОЛЫ.

## **Как преодолеть страх перед школой у ребенка 7 лет?**

Обсуждать с ребенком его страхи. Возможно, это просто фантазии ребенка и тем самым он хочет привлечь внимание к себе и получит дополнительную поддержку.

### **Могут быть и другие причины.**

Например: строгая учительница, слишком активные одноклассники, сложности с усвоением школьной программы.

Понять причины страха, а затем уже, в зависимости от ситуации, принимать меры.

Если страхи перед школой обусловлены сложностями в отношении с одноклассниками, ребенку надо научиться дружить, отстаивать свое мнение.

Возможно, страх перед школой связан со слишком большой нагрузкой для ребенка, с которой он не справляется, и потому чувствует себя неуспешным и боится такой ситуации.

---

---

### **Адаптация к школе.**

Длительность адаптации от 4 до 7 недель.

«Физиологический аспект адаптации:

Максимальность нагрузок, «физиологическая буря», настрой всех систем организма на нагрузки.»

### **Режим дня:**

Утренняя зарядка.

Регулярное и полноценное питание.

Отдых на свежем воздухе.

Установленное время на выполнение домашнего задания -30 минут с  
15.00 до 16.00.

Достаточный и продолжительный сон, со строго установленным временем  
подъема отдыха ко сну.

### **Факторы успешной адаптации:**

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

О<sub>В, J</sub>

Подготовила: воспитатель Плотникова О. В.

---