

Как помочь первокласснику быстрее адаптироваться к школе.

Известно, что период адаптации – очень сложный и важный этап для ребёнка-первоклассника. Обычно он длится от одного до трёх месяцев, но бывает, что затягивается и на более длительный срок. У очень многих детей наблюдаются в это время различные психологические нарушения: некоторые из них очень шумны, крикливы, с учителями ведут себя довольно развязно; другие, напротив, зажатые, скованные, излишне робки. Бывают и нарушения сна, аппетита, различные капризы. Все эти отклонения связаны с огромной нагрузкой, которую испытывает психика ребёнка, ведь требования к нему резко увеличиваются.

Часто бывает так, что ребёнок может прекрасно учиться, быть отличником и, тем не менее, испытывать серьёзные нервные срывы, которые выражаются в частых заболеваниях. Если вы почувствовали неладное с вашим малышом, обязательно обратитесь к школьному психологу.

А для начала прислушайтесь к нашим советам:

1. Родители должны быть особенно внимательны к ребёнку в период адаптации к школе. Рекомендации: полноценный отдых первоклассника с обязательными прогулками на свежем воздухе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами, спокойный 10-часовой сон (достигается фиксированным отходом ко сну).
2. Не загружайте новоиспечённого ученика внешкольными занятиями – кружками, секциями.
3. Поговорите с ребёнком и объясните, что он уже взрослый и что в школе обращаться с ним будут не только так, как он привык раньше.
4. Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребёнком до школы. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребёнка самостоятельно отпирать и запирает дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.
5. В школу будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
6. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.
7. При прощании не напутствуйте ребёнка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Лучше будет, если вы

пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдёте несколько ласковых слов. У вашего первоклассника впереди трудный день.

8. Встречайте после школы ребёнка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

9. Чаще разговаривайте о вашем ребёнке с учителем. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

10. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».

11. Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, всё получится», «Давай разберёмся вместе»), похвала помогут лучше.

12. Старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависят от ребёнка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

13. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, разговоры с другими членами семьи.

14. Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.

15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего – это показатели утомления и трудностей в учёбе.

