

Как помочь ребёнку адаптироваться к школе.



Первые месяцы в школе – самое трудное время в жизни многих учеников. Как сделать так, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал в новых условиях, как помочь адаптироваться?

Первые 2–3 недели особенно трудны для ребенка. Следствием этого могут быть головные боли, нарушения сна, снижение аппетита и др. **Поэтому следует быть особенно внимательными к ребенку в период адаптации.** Если вы знаете, что ваш малыш трудно привыкает к новым условиям, то **обязательно возьмите отпуск на недельку-другую.** Тогда адаптация будет проходить намного легче: вы сможете забирать ребенка после уроков, не оставляя его в группе продленного дня. У вас будет время поговорить с малышом о том, что сегодня было в школе. **Поначалу вам придется помогать первокласснику делать уроки, научить его быть дисциплинированным.** Если вам не нужно будет бежать на работу, вы сможете в первое время каждый день общаться с учительницей. **Почему это важно? Во-первых, учительница, чувствуя заинтересованность родителей, будет внимательнее к вашему ребенку. Да и решить большинство проблем тогда удастся «по горячим следам», то есть быстро.**

Первый день будет совсем коротким. После торжественной линейки малышей построит парами их первая учительница и отведет в класс. Иногда в первый день бывает экскурсия по школе, чтобы первоклашкам стало понятно: вот столовая, вот туалет, вот здесь находится твой класс, а вот это – кабинет директора. Первый урок – это знакомство: со школой, с учителем – этакое «завлекательное» введение в страну знаний. Детям это чаще всего нравится, и они не успевают соскучиться по родителям. Забирайте ребенка пораньше, и даже если в вашей школе есть продленка, пусть в свой первые школьные дни ребёнок пойдет домой сразу после тех двух-трех уроков, которыми для него открывается школьная жизнь. Новых впечатлений и положительных эмоций ему хватит надолго.

О чем нужно спросить ребенка в его первый школьный день?

- Как зовут твою учительницу?
- Как зовут твоего соседа (соседку) по парте?
- Что нового ты узнал сегодня в школе?
- Что тебе было непонятно? (Если сможете, то объясните ребенку сами, а если нет – не забудьте сказать об этом учительнице.)

- С кем из своих одноклассников ты уже познакомился?
 - Какие уроки у вас были? Было ли тебе интересно?
 - Попросите ребенка пересказать коротко то, о чем рассказывали на уроках. Возможные проблемы первого дня нам, взрослым, они могут показаться совсем несерьезными, а вот для детей любые «мелочи» могут быть самыми настоящими проблемами.
 - Ребенок испугался новой обстановки.
 - Ребенок не подружился ни с кем в классе.
- Ребенок не нашел туалет. Со всеми этими вопросами на следующий день вы обязательно обратитесь к учительнице и попросите исправить ситуацию: туалет**

6 правил, как лучше настроить первоклассника на учебу в школе.

Первое сентября - особый день и для первоклассников, и для их родителей. Обычно дети с нетерпением ждут начала школы, первой праздничной линейки. Но дальнейшее отношение ребенка к школе и учебе во многом зависит от того, как его подготовить и настроить к переменам в жизни. Чем могут помочь родители.

1. Постарайтесь соблюдать режим дня. Первokласснику для сна необходимо не меньше 10 часов. Подъем - хотя бы за час до начала занятий, допустим, в семь утра, ночной сон - в 21 час. После занятий в школе - прогулка минут на 40. Потом обед, может быть, снова отдых, а уж потом домашние задания.

Переходите на школьный режим за несколько дней до начала занятий

Определите время, когда нужно вставать утром, чтобы без спешки умыться, сделать зарядку, позавтракать и дойти (или доехать) до школы. Возможно, придется пораньше ложиться спать и пораньше вставать. Причем, этот режим лучше соблюдать всей семьей. Резкое изменение режима детский организм воспринимает как стресс, что может привести к различным проблемам со здоровьем.

2. Расскажите ребенку о том, что его ждет в школе

Можно заранее поиграть с ним "в школу", в "первый звонок" и в "урок", потренироваться, как он сядет за парту, сложит на ней свои вещи. **Можно сходить погулять на школьный двор. Чем больше деталей ребенок будет знать перед началом школьной жизни, тем меньше будет стресс и тревога по этому поводу.**

3. Расскажите ребенку, зачем ему учиться

В 6-7 лет ребенок уже может понять, зачем ему нужно учиться читать, писать и считать. Можно привести простые примеры из реальной жизни, где эти навыки будут нужны. Например, написать сообщение бабушке или вбить название мультфильма в поисковый запрос, проверить, хватит ли денег на мороженое.

4. Дайте ребенку возможность доиграть

Детский сад во многом взял на себя функцию дошкольного обучения, поэтому в школу приходят "недоигравшие" дети.

Ведущая деятельность дошкольников, необходимая для развития мозга - игровая - должна была закончиться к 6-7 годам. Они уже умеют читать и считать, но еще не доиграли и начинают доигрывать в школе.

В таких случаях родителям не стоит перегружать первоклашек различными секциями и дополнительными занятиями, нужно оставить время для игр. Если первоклашка после уроков будет иметь достаточно возможности поиграть, побегать - для него это будет лучше, и втягиваться в учебную жизнь будет проще.

5. Расскажите ребенку, что вы всегда рядом, даже когда он в школе.

Для ребенка важно чувство безопасности, которое он привык испытывать в семье, а школа кажется небезопасной, где можно найти не только друзей, но и тех, кто ребенка не полюбит. **Скажите ребенку, что если что-то будет не так, он может все рассказать дома.** Интересуйтесь его делами: как прошел день, что понравилось, что не понравилось, что было и не было интересно.

6. Попробуйте сразу приучить ребенка самостоятельно выполнять домашнюю работу, когда ее начнут задавать.

Самостоятельное изучение уроков - маленький шаг к самостоятельности в более взрослом возрасте. Но для этого дома должна быть создана спокойная и комфортная среда.

Период адаптации обычно занимает от 3-4 недель до 2-3 месяцев.

От родителей требуется помощь и поддержка при освоении нового уклада жизни. Важно быть особенно внимательным к ребенку и быть готовыми сотрудничать с педагогами.

Что происходит в период адаптации?

- Значительно повышается **нагрузка на организм**, особенно так называемая статическая нагрузка. Потребность в двигательной активности остается прежней, а школьные условия требуют много времени находиться в сидячем, неподвижном положении.
- От первоклассника требуется значительно **повысить уровень внимания и умственного напряжения**. Непроизвольное запоминание в игре уступает место целенаправленному обучению за счет усилий воли.
- Ребенок попадает в новый для себя жизненный уклад. Ему приходится **осваивать множество правил поведения** образовательного учреждения, которые значительно отличаются от принятых в семье.
- Первоклассник **оказывается в новом коллективе сверстников и среди незнакомых взрослых, с каждым из которых ему необходимо выстроить отношения, найти свое место в группе.**

Что делать родителям?

- Серьезно отнеситесь к планированию режима дня первоклассника. Прежде всего, он должен быть стабильным. Важно также проследить, чтобы у ребенка было достаточно двигательной активности и возможности отдохнуть (в том числе времени на сон не менее 10 часов). Классическая «продленка» - не лучший вариант для первоклашки, по возможности вторая половина дня должна быть посвящена прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом, спокойному отдыху и играм.
- Не делайте для ребенка переход слишком резким. Ребенок не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для ребенка мощнейшим инструментом познания, многие знания первоклассник гораздо лучше усвоит именно в игровой форме.

Не возбраняется и брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.

- **Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни.** Учите ребенка адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом.
- **Активно участвуйте сами в школьной жизни. Очень важно разобраться в том, как проходит школьный день вашего первоклассника, интересоваться всеми мелочами его «новой жизни».** Налаживайте взаимодействие с учителем, только совместными усилиями, возможно, помочь ребенку быстро освоиться в новой роли.
- **Помогите ребенку разобраться со школьными правилами.** Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать. Школьные звонки, правило «поднятой руки», обращение к педагогу, правила поведения в столовой и многое другое – все это ново для вашего ребенка и может вызвать немалый стресс.
- **Интересуясь, как прошел день, задавайте вопрос не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?»** и т.д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.
- **Помогайте ребенку наладить общение с одноклассниками.** Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Старайтесь не пропускать совместных классных мероприятий.
- **Не занижайте авторитет учителя в глазах ребенка.** Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.
- **Поработайте над собственными чувствами и ожиданиями.** Иногда родители сами «заражают» ребенка своими тревогами относительно школы, формируют напряжение собственными ожиданиями от ребенка, причем как негативными, так и позитивными.

Желаем успехов!

