

Как помочь ребенку адаптироваться к школе?

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. Особенно это сложно детям, не посещавшим детский сад.
- 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 11 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.

- Без серьезных причин 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.