

Памятка для родителей

«Как помочь ребенку адаптироваться к школе»

Уважаемые родители! Вы с волнением и нетерпением ожидаете того дня, когда ваш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для вас. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от вашего поведения, и в ваших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Адаптация к школе – процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Период адаптации ребенка длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от разных факторов – индивидуальных особенностей ребенка, степени подготовленности его к школе и т.д.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно – это *правильный режим дня*. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и главное – его соблюдать.

Чтобы помочь ребенку физиологически адаптироваться к школе

- ☀ Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
- ☀ Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
- ☀ Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
- ☀ Дайте ребенку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы поспать час-полтора) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
- ☀ Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
- ☀ Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние, чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
- ☀ Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

Чтобы психологически адаптироваться к школе:

- ☀ Помогите ребенку формировать положительную самооценку. Лучше не приводить в пример других детей, а сравнивать только с собственными достижениями ребенка.
- ☀ Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
- ☀ Покажите, что вы любите малыша.
- ☀ Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребенка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
- ☀ По возможности проводите с ребенком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
- ☀ Предоставляйте ребенку разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
- ☀ Учите ребенка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации.
- ☀ Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нем неуважительно в присутствии ребенка.
- ☀ Спокойно воспринимайте замечания учителя в адрес ребенка, внимательно выслушайте, спросите совета.
- ☀ Психологически поддерживайте ребенка: будьте его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнет – и сам все расскажет.

Ваше спокойное, любящее и доброжелательное отношение к ребенку поможет ему справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если ваш ребенок хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!

Удачи и успехов Вам и вашим детям!



Подготовила педагог-психолог
Воробьева А. В.