

Как помочь ребёнку адаптироваться в школе

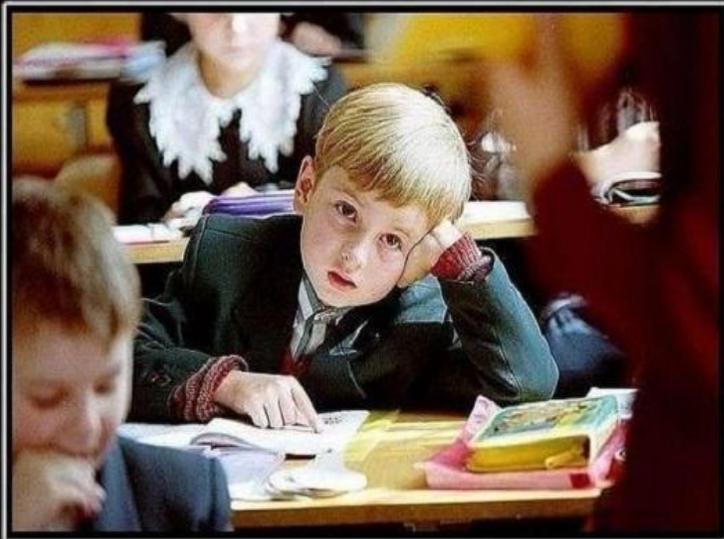


Провожая малыша в первый класс, родители почему-то думают, что он автоматически переходит в другую возрастную и социальную категорию.



**Приговор окончательный и
обжалованию не подлежит**
срок - 11 лет





Перемен
Мы ждём перемен



Адаптация к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Обычно он занимает от 3-4 недель до 3-6 месяцев, а может и до года.



Адаптация непосредственно связана с понятием «готовность ребёнка к школе» и включает три взаимосвязанные составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную (личностную).

Рекомендации родителям:

Следить за тем, чтобы ребёнок ложился спать в 21:00 и хорошо высыпался, обеспечить полноценное сбалансированное питание – обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня.



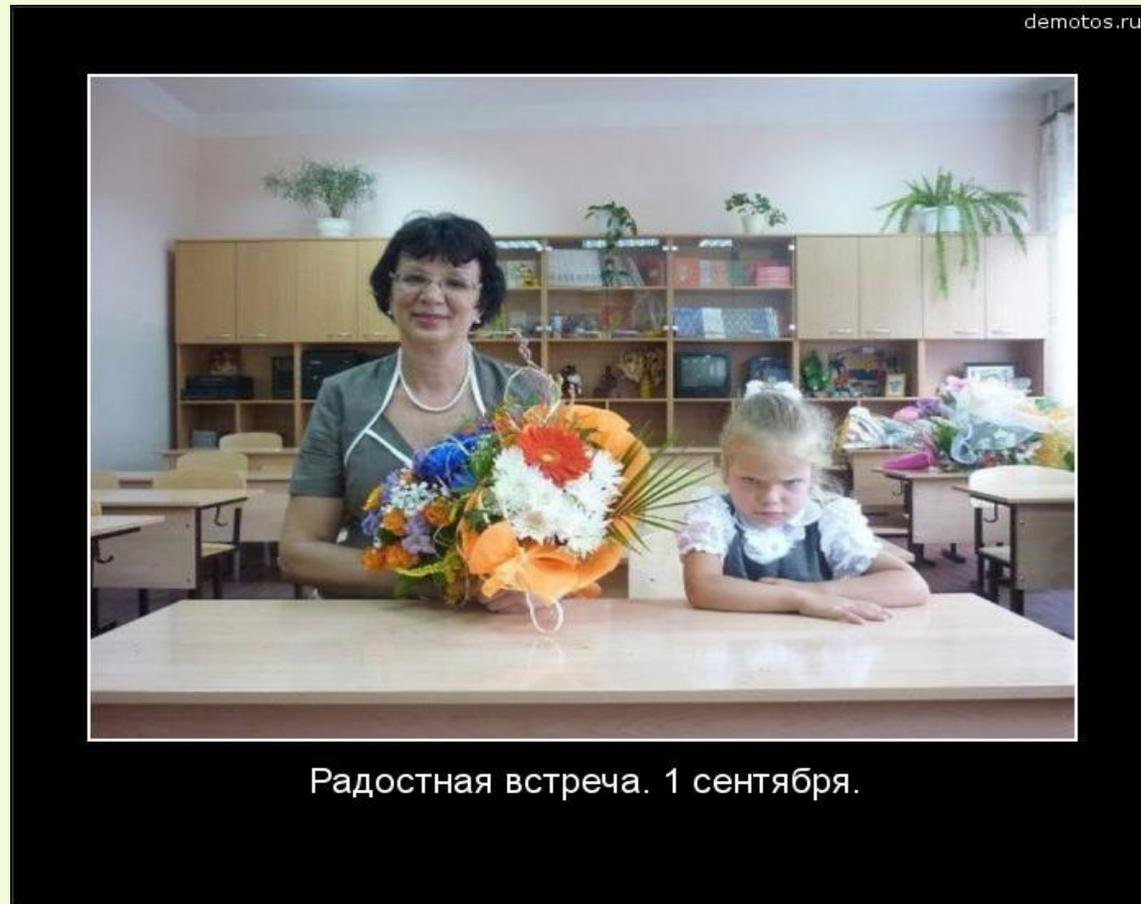
Очень важно во время учёбы не нагружать ребёнка занятиями в большем числе кружков и секций.

Симптомы перегруженности:

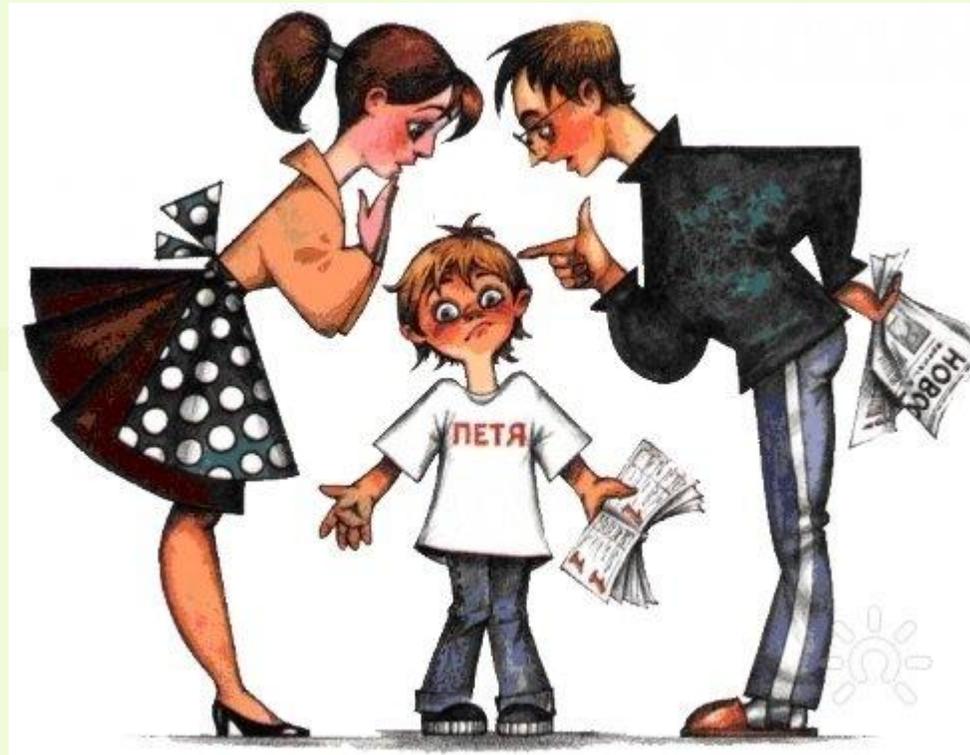
- Потеря аппетита
- Плохое самочувствие
- Нарушение сна
- Обгрызание ногтей
- Нервный тик
- Отсутствие интереса к занятиям



Искренне интересуйтесь школьной жизнью своего ребёнка, а не только его оценками. Спросите, что понравилось ему сегодня больше всего, с кем он дружил на перемене, что было сложно. Обсудите события школьного дня, проиграйте разные ситуации, спросив, как бы он поступил.



Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми и не критикуйте, не фиксируйте внимание на его неудачах и проблемах. Важно не разрушить у ребёнка веру в себя и вселить уверенность в успех.



Узнайте у учителя, что получается у вашего малыша, а в чем он испытывает сложности. Спросите у педагога совета, как работать с ребёнком, чему уделить внимание, какую оказать помощь при возникновении трудностей.



Многие первоклассники берут с собой в школу игрушку. Не запрещайте! Объясните, что играть можно только на перемене. С любимой игрушкой маленький ученик чувствует себя защищенным.

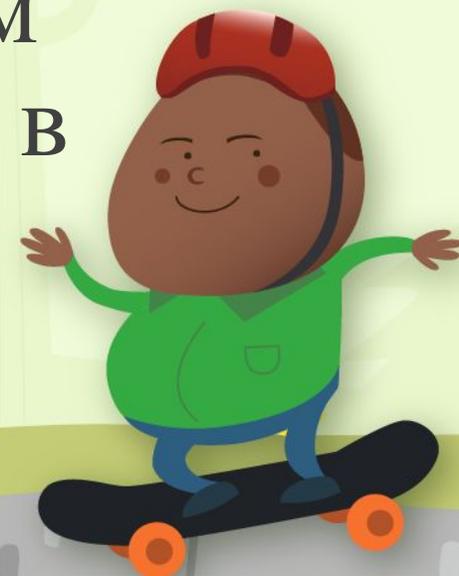


demotivatorium.ru

ПРОЩАЙ ШКОЛА



Не лишайте ребёнка активного отдыха из-за необходимости делать уроки. Первокласснику рекомендовано проводить в подвижных играх на свежем воздухе не менее трёх часов в день.



Старайтесь создать в семье условия, помогающие ребёнку адаптироваться в школе. Родительская любовь и забота, чуткость и внимание – это главное. В первый год учёбы ребёнок как никогда нуждается в них.



Семейные неурядицы – враг успешной адаптации, и наоборот – комфортная психологическая атмосфера в доме поможет легче привыкнуть к новой обстановке.



Воспитание

научить ребенка тому, чему так и не смог научиться сам



Основная родительская позиция состоит в том, что дома ни в коем случае нельзя дублировать школу и становиться вторым учителем. Задача родителей в помощи первокласснику – эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации собственных действий по выполнению правил внутреннего распорядка школы.



Почаще устраивайте себе
разгрузочный день: не грузитесь
проблемами, не употребляйте горести
и заботы, наполняйте организм
радостью и хорошим настроением!

