

Ребенок идет в школу.

Рекомендации родителям
по адаптации первоклассников.



Подготовил: психолог Пырина Е.А.
детская поликлиника

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Вначале школьные занятия переносятся трудно практически каждым ребенком. Особый режим дня, много новой информации, попытки быстрее и лучше своих одноклассников выполнить задания учителей.



Дети совершенно по-разному адаптируются к школе. Одни привыкают уже в течение 1-2 месяцев и успешно учатся без вреда здоровью.

Другие же проходят процесс адаптации более длительный срок, который может длиться весь учебный год.



Процесс приспособления напрямую зависит от особенностей нервной системы ребенка, его типа темперамента, характера, соматического состояния, умственного развития, общительности и социализации. Большинство детей, переступая школьный порог, чувствуют себя в коллективе достаточно тревожно и неуверенно.



Чтобы адаптация первоклассника прошла успешно, необходимо помогать ребенку. Это должны делать не только учителя, но и родители.



**Как помочь ребенку адаптироваться в школе:
рекомендации для родителей.**

Привлекайте ребенка к процессу подготовки к школе.

Покупайте вместе канцтовары, тетрадки, учебники, организовывайте рабочее место и т.п. Ребенок должен сам осознать, что в его жизни происходят видимые изменения. Превратите подготовку к школе в игру.



Составьте распорядок дня.

Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребенок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем первоклассник научится распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе.



Самостоятельность.

Чтобы адаптироваться к школе, ребенок должен научиться быть самостоятельным. Не нужно, конечно, с первых дней отправлять ребенка в школу одного – это не проявление самостоятельности.

А вот соби́рание портфеля, выполнение домашних заданий и складывание игрушек – это самостоятельность



Игры.

Первоклассник – это, прежде всего, ребенок и ему необходимо играть. Игры для первоклассников – это не только отдых, но и смена деятельности, из которой он может узнать много нового и полезного об окружающем мире.



Авторитет учителя.

Объясните первокласснику, что учитель – это авторитет, который много значит для ребенка. Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем.



**Помогайте своему первокласснику
адаптироваться к непростой
школьной жизни.**

Не забывайте помогать ребенку в трудное время и объяснять непонятные задания. Поддержка родителей в период школьной адаптации очень важна для детей.



Режим дня.

Что касается условий, способствующих комфортному психологическому состоянию и успешному обучению школьника, к ним, прежде всего, относится режим дня. Он помогает укрепить здоровье и волю, а также полностью использовать время бодрствования.



Позитивные эмоции.

Также родителям следует создавать условия для получения ребенком новых позитивных эмоций. Для этого семье нужно чаще посещать кинозал, театр, музей, зоопарк, вместе заниматься чтением книг и домашними делами, пытаться обсудить все, что произошло в течение дня.



Интересуйтесь школьными событиями.

Каждый день интересуйтесь школьными событиями. Знания детей первых классов в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса «Какую отметку ты получил?» спросите: «Что сегодня было самое интересное?», «Чем вы занимались на уроке чтения?», «Что веселого было на уроке физкультуры?», «В какие игры вы играли?», «Чем вас кормили сегодня в столовой?», «С кем ты подружился в классе?» и т.д.

Не сравнивайте, а хвалите.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.



Оценивайте положительно.

Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас только положительно оценивать учебу вашего ребенка, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.



Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда ребенок доверит вам самое сокровенное.



Спасибо за внимание!