



## **Как помочь ребёнку адаптироваться в школе: рекомендации для родителей**

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

**Распорядок дня.** Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребёнок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем первоклассник научится без расписания распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности. В расписание необходимо включить только основные моменты: уроки в школе, домашнее задание, кружки и секции и т.д. Не включайте в расписание время игр и отдыха, иначе он все время будет отдыхать.

**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.

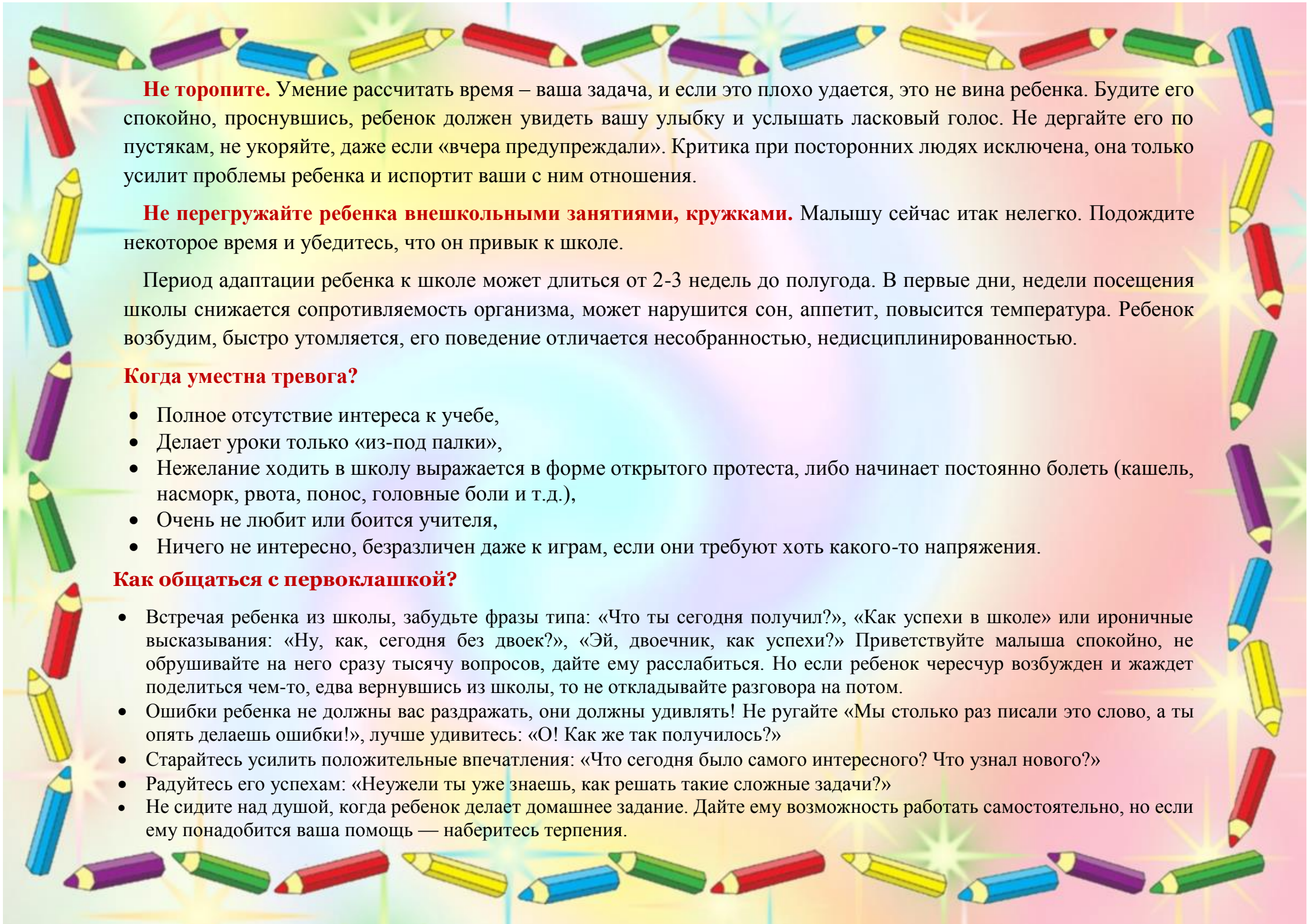
**Авторитет учителя.** Объясните первокласснику, что учитель - это авторитет, который много значит для ребёнка. Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребёнком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем.

**Воскресная школа.** Во всех школах ведутся подготовительные курсы для будущих первоклассников, которые проводятся 1 раз в неделю по выходным. Они помогут ребенку еще до начала учебы познакомиться со школой, учителем, партой, звонками, т.е. будут содействовать скорейшей школьной адаптации.

**Поддержка родителей.** Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребенка – это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями (раньше не умел, а сейчас может).







**Не торопите.** Умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удастся, это не вина ребенка. Будьте его спокойно, проснувшись, ребенок должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не дергайте его по пустякам, не укоряйте, даже если «вчера предупреждали». Критика при посторонних людях исключена, она только усилит проблемы ребенка и испортит ваши с ним отношения.

**Не перегружайте ребенка внешкольными занятиями, кружками.** Малышу сейчас итак нелегко. Подождите некоторое время и убедитесь, что он привык к школе.

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, может нарушиться сон, аппетит, повысится температура. Ребенок возбудим, быстро утомляется, его поведение отличается несобранностью, недисциплинированностью.

### **Когда уместна тревога?**

- Полное отсутствие интереса к учебе,
- Делает уроки только «из-под палки»,
- Нежелание ходить в школу выражается в форме открытого протеста, либо начинает постоянно болеть (кашель, насморк, рвота, понос, головные боли и т.д.),
- Очень не любит или боится учителя,
- Ничего не интересно, безразличен даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

### **Как общаться с первоклашкой?**

- Встречая ребенка из школы, забудьте фразы типа: «Что ты сегодня получил?», «Как успехи в школе» или ироничные высказывания: «Ну, как, сегодня без двоек?», «Эй, двоечник, как успехи?» Приветствуйте малыша спокойно, не обрушивайте на него сразу тысячу вопросов, дайте ему расслабиться. Но если ребенок чересчур возбужден и жаждет поделиться чем-то, едва вернувшись из школы, то не откладывайте разговора на потом.
- Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять! Не ругайте «Мы столько раз писали это слово, а ты опять делаешь ошибки!», лучше удивитесь: «О! Как же так получилось?»
- Старайтесь усилить положительные впечатления: «Что сегодня было самого интересного? Что узнал нового?»
- Радуйте его успехам: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»
- Не сидите над душой, когда ребенок делает домашнее задание. Дайте ему возможность работать самостоятельно, но если ему понадобится ваша помощь — наберитесь терпения.