

Адаптация первоклассников к школе

Адаптация (лат. Adapto – приспособляю) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Адаптация ребёнка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех сил организма. Относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5-6 неделе обучения, но полностью ребёнок привыкает только через полгода, а возможно и через год. Особо сложными являются первые 1-4 недели.

Рекомендации родителям первоклассников:

- После школы желательно ребёнку спать днём.
- В режиме дня обязательно нужно включить зарядку и прогулки на улице, общей продолжительностью 3-4 часа (рекомендуют педиатры и невропатологи). На улице обязательно надо играть в подвижные игры, т. к. с началом школьной жизни снижается двигательная активность.
- Вечером важно уложить ребёнка спать не позднее 9 часов, т.к. детям рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- Не забудьте о водных процедурах, тёплый душ или ванна прекрасно снимает напряжение. По возможности запишите ребёнка в бассейн.
- Если у ребёнка нет своей комнаты, организуйте рабочее место. Письменный стол должен находиться возле окна, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой.
- Не забудьте следить за правильной осанкой ребёнка за столом.
- Ограничьте игры на компьютере, просмотр телевизора и другие занятия, требующие зрительной нагрузки до 1 часа в день. (Это рекомендуют врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.)
- Приучайте ребёнка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.
- Научите ребёнка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню: собрать школьные принадлежности, подготовить обувь, одежду.
- Приучайте ребёнка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок умеет делать самостоятельно, тем более взрослым чувствует себя. Не следует чрезмерно опекать ребёнка.
- Чаще хвалите ребёнка за любые даже незначительные успехи. Помните, что похвала, это сильная эмоциональная поддержка, которая способна заметно повысить интеллектуальные возможности ребёнка.
- С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм! Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!
- К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к его результатам.
- Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребёнком; учите его ясно выражать мысли.
- Не пропустите первые трудности в обучении. Все проблемы с учёбой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они всё равно никуда не уйдут сами.
- Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
- Не стоит записывать ребёнка в кружки в первом классе, особенно если он тяжело привыкает к новым условиям и людям. Начните ходить в понравившийся кружок за год или со второго класса.

Источники информации: cdkchr.ru, <http://adalin.MospSy.ru/vsev3.ru/wh-content/uplo>; [cspp - semya.ru](http://cspp-semya.ru)