

## Адаптация первоклассника к школе.

### Советы родителям

Вот и вырос ваш малыш. Первого сентября он идет в первый класс.

У родителей будущих первоклассников перед столь знаменательным событием множество забот. Нужно подготовиться к школе. Но наряду с этими бытовыми заботами, встает еще вопрос: "Как быстро и успешно ребенок адаптируется к школе?"

Для многих детей и их родителей начало школьной жизни превращается в серьезное испытание. От того, как пройдет адаптация ребенка к школе, зависит его последующий интерес к учебе и успеваемость.

Насколько простым и естественным будет переход из детского сада в школу, зависит, конечно, в первую очередь от подготовленности ребенка, его интеллектуального и эмоционального развития, навыков общения, особенностей характера. Несомненно, играет роль и обстановка в семье: как общаются взрослые с ребенком и сколько уделяют ему внимания.

### Что такое адаптация к школе и сколько она длится?

**Адаптация** – это перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация первоклассника к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели. При этом напрягаются все системы организма, в результате острой адаптации многие первоклассники в сентябре заболевают, многие худеют, у многих проявляются недомогания в связи с переутомлением. В этом проявляется физиологическая сторона адаптации, существует еще психологическая сторона.

### Когда можно считать, что адаптация ребенка к школе проходит успешно?

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе. Если ребенок положительно относится к школе, адекватно воспринимает требования учителя, легко усваивает новый учебный материал, прилежно выполняет задания без внешнего контроля, проявляет

самостоятельность, имеет хороший статус в коллективе – то можно считать, что он хорошо адаптировался к школе.

Большинство из перечисленных качеств не присущи вашему ребенку? В этом случае первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли.

### **Попробуйте соблюдать несколько правил, которые помогут вашему ребенку.**

#### **1. Соблюдайте режим дня**

Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

#### **2. Провожайте ребенка в школу доброжелательно**

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами и пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований. Встречая ребенка после школы, не приставайте к нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать.

#### **3. Учите ребенка выражать свои чувства**

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.

### **4. Не требуйте, а предлагайте**

Все, что вы хотите – выражайте не в форме требований, а в форме предложений и сотрудничества. При разговоре с ребенком описывайте ситуацию, свои ожидания, возможные способы ее разрешения. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

Прежде, чем предоставлять ребенку большую самостоятельность в связи с переменной его статуса с дошкольника на школьника, родители должны между собой заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите со своим первоклассником, за что он теперь отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)

### **5. Хвалите ребенка**

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

### **6. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков**

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.

### **7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований**

## **Адаптация первоклассников**

Автор: Administrator

24.09.2015 14:05 - Обновлено 24.09.2015 15:44

---

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

### **8. Спокойствие, только спокойствие!**

Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.