

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д. Очень важна поддержка родных - мамы, папы, бабушек и дедушек.

В первые дни в школе первоклассник сталкивается с задачами, решить которые необходимо, собрав все силы. Ребёнок попадает под влияние таких факторов, как: личность педагога, коллектив одноклассников, новый режим дня, ограничение двигательной активности, новые обязанности.

В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Рекомендации по психологической адаптации первоклассника:

- Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.

- Формируйте высокую самооценку ребёнка.

- Не забывайте, что ваш ребёнок — самоценность для родителей.

- Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня.

- Проводите время с ребёнком после школьного дня.

- Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.

- Учитывайте характер и темперамент ребёнка — только индивидуальный подход.

- Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.

- Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности. Контролируйте целесообразно.

- Поощряйте ученика за разные успехи — не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.

Что посоветовать родителям первоклассника с физиологической точки зрения?

- Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно.

- Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома.

- Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания.

- Следите за правильной осанкой ученика.

- Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки.

- Следите за правильным питанием первоклассника. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты.

- Активизируйте двигательную активность ребёнка, закаливание.

- Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов.

- Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.

- Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность.

Чего нельзя делать родителям первоклассника?

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;
- Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;

- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- Лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Требовать от ребёнка только отличных хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Кричать на ребёнка вообще и во время домашних заданий в частности;
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Ругать ребёнка перед сном;
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Не оставляйте без внимания такой ответственный момент как начало школьной жизни. Окажите помощь ребёнку в преодолении периода адаптации к школе, поддержите его, обеспечьте необходимые условия проживания и обучения и увидите, с какой лёгкостью он будет учиться, и как будут раскрываться его способности.