

Адаптация к школе -

процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. 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.



Факторы успешной подготовки и адаптации ребенка к школе

- Физическое здоровье.
- Развитый интеллект.
- Умение общаться со сверстниками и взрослыми.
- Выносливость и работоспособность.
- Умение считать и читать.
- Аккуратность и дисциплинированность.
- Хорошая память и внимание.
- Инициативность, воля и способность действовать самостоятельно.



Адаптация

- Адаптация ребенка к школе пройдет быстрее, если у него будут воспитаны навыки общественного поведения: вежливость, сдержанность, послушание.
- В возрасте 6-7 лет ребенок должен внимательно, не перебивая слушать взрослого, не вмешиваться в разговор старших, быть предупредительным с товарищами.
- Если ребенок не умеет считаться с другими людьми, ему будет сложнее установить дружеские отношения с детьми, войти в школьный коллектив.
- Взрослые должны помнить, что средствами воспитания навыков общественного поведения являются: пример взрослых, справедливая оценка поступков ребенка, постоянные напоминания об общепринятых правилах поведения.



Памятка родителям

Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:

- *Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее.
- *Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
- *Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
- *Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
- *Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.
- *Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, давайте витаминные препараты.
- *Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
- *Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

Чтобы психологически адаптироваться к школе:

Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.

Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.

Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.

По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.

Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать целей.

Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.

Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации.

Учитель — непререкаемый авторитет.

Психологически поддерживайте ребёнка: будьте его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.