

Адаптация первоклассников к школе

- **Адаптация к школе** - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. **Длительность** периода зависит от многих факторов и в среднем занимает 2-6 месяцев.

Признаки успешной адаптации

- ✓ Ребенку в школе нравится, идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. Понимает, что главная цель его пребывания в школе- учение.
- ✓ Ребенок не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове.
- ✓ У него появились друзья-одноклассники.
- ✓ Ему нравится классный руководитель и большинство учителей-предметников.

Как помочь школьнику при нежелании идти в школу?

- **Необходимо правильно организовать режим дня.** Следить за тем, чтобы у ребёнка было достаточное время на отдых после школы, прогулки на свежем воздухе перед сном и оставалось свободное время, в которое он мог бы заниматься тем, чем хочет.

- **Важно слушать и слышать ребёнка, пытаться выяснить причину** такого нежелания по его мнению. Доверительные отношения между ребёнком и родителями залог – гармонии в семье и предотвращение всевозможных неурядиц.

- **Принятие ситуации и не порицание ребёнка за плохие оценки.** Необходимо понимать, нельзя винить в сложившейся ситуации лень и разбалованность, необходимо искать причину.

- **Стоит обсудить сложившуюся ситуацию с классным руководителем.** Он может располагать информацией о поведении ребёнка в течение всего учебного дня.

Что делать, если ребенок отказывается учиться?

- **1)Диагностика причин трудностей.** Если ребёнок отказывается учиться, начните с анализа его поведения и выполнения заданий. Обратите внимание на то, когда именно возникают проблемы: на каком этапе работы, в какой обстановке.

- **2)Используйте игровые приемы.** Обучение через игру – один из самых эффективных способов вовлечь ребенка в процесс.

- **3)Работайте над мотивацией.** Покажите ребенку, как его усилия приводят к результату.

- **4)Обращайтесь за помощью к узким специалистам (невролог, психолог, нейропсихолог).**

Рекомендации

- Соблюдайте режим дня.
- Будьте ребенка спокойно. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не ускоряйте за ошибки оплошности. Проснувшись он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

- После школы не торопитесь садится за уроки, необходимо два часа отдыха для восстановления сил.

- Не заставляйте делать уроки за один присест, делайте перерывы.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете полностью принадлежать ребенку, не отвлекаясь на другие дела.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встречается в школе.
- Если у ребенка может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

- Не пропускайте трудностей, возможных у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

- Ослабьте давление на ребенка по поводу результатов.
- Постепенно формируйте самостоятельность у ребенка.
- Ограничить время проведения за компьютером, телевизором и любыми занятиями, которые требуют большой зрительной нагрузки до 1 часа.

- При беспокойстве в поведении ребенка, его учебных делах, обращаться за консультацией к учителю или школьному психологу.