

## КАК РЕБЕНКУ ПОМОЧЬ БЫСТРО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ

**Период адаптации** - очень сложный и важный этап для вашего ребенка-первоклассника. Обычно он длится от одного до трех месяцев, но бывает, что затягивается и на более длительный срок. У очень многих детей наблюдаются в это время различные психологические нарушения: некоторые из них очень шумны, крикливы, с учителями ведут себя довольно развязно; другие, напротив, зажаты, скованны, излишне робки. Бывают и нарушения сна, аппетита, различные капризы. Все эти отклонения связаны с огромной нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, ведь требования к нему резко увеличиваются.

Часто бывает так, что ребенок может прекрасно учиться, быть отличником и, тем не менее, испытывать серьезные нервные срывы, которые выражаются в частых заболеваниях. И аспирином здесь вы не обойдетесь. Если вы почували неладное с вашим малышом, обязательно обратитесь к школьному психологу. А для начала прислушайтесь к нашим **советам**:

- Родители должны быть особенно внимательны к ребенку в период адаптации к школе. Рекомендации самые что ни на есть банальные: полноценный отдых первоклассника с обязательными прогулками на свежем воздухе, регулярный режим питания со всеми необходимыми витаминами.
- Не загружайте новоиспеченного ученика внешкольными занятиями - кружками, секциями.
- Дома - без оценок. Помните, что многие впоследствии гениальные люди не отличались большими успехами в начальной школе.
- Поговорите с ребенком и объясните, что он уже взрослый и что в школе обращаться с ним будут не только так, как он привык раньше.
- Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребенком до школьного здания. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребенка самостоятельно отпирать и запирать дверь. И помните, что он обязательно должен иметь запасной ключ от квартиры.
- В школу будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его утром, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.
- При прощании не напутствуйте ребенка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Лучше будет, если вы

*пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдете несколько ласковых слов. У вашего первоклассника впереди трудный день.*

- Встречайте после школы ребенка спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.*
- Чаще разговаривайте о вашем ребенке с учителем. Выслушав его замечания, не торопитесь устраивать «взбучку» и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребенка.*
- Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».*
- Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала помогут лучше.*
- Старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависят от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.*
- Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, разговоры с другими членами семьи.*
- Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребенком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.*
- Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего - это показатели утомления и трудностей в учебе.*