

Адаптация первоклассников к школе



- **Адаптация** — это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей. При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения.

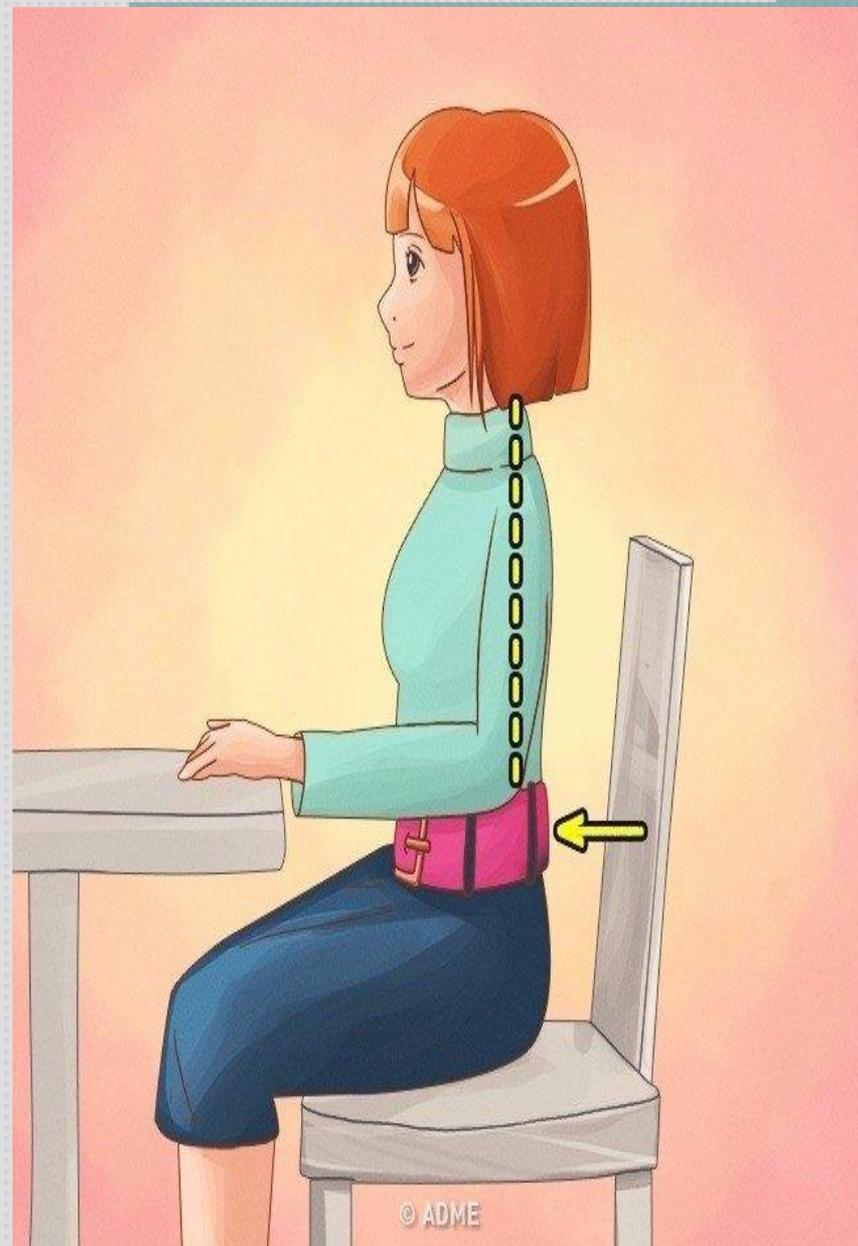
Структурировать режим дня



- Спать не менее 10 часов. Ребенок не видит связи между недосыпом и плохим самочувствием. Не выспавшийся ребенок быстрее утомляется, теряет внимание на уроках, не слышит учителя, начинает раздражаться. Утром его сложно поднять, потому что он капризничает.

Держать осанку

- Неправильная осанка влечет не только сколиоз, остеохондроз, но и когда идет напряжение шейных мышц, нарушается кровоснабжение головного мозга и это влечет за собой утомляемость, раздражительность. Вы будете думать, что он просто устал в школе, а это кровоснабжение нарушено из-за неправильной осанки. Важно, чтобы был удобный портфель с широкими лямками, чтобы ничего не давило. Удобная обувь и одежда, чтобы нигде не чесалось, не болело, не терло, так как первоклассники чувствительны к физическому дискомфорту.





Дополнительное образование (занятия/кружки/секции)

- Не рекомендуется хотя бы первые полгода, лучше год. Дети перегружаются не в школе, мы перегружаем их дополнительным образованием. Если выстроить режим дети и через полгода могут все успеть. Можно все осваивать со 2 класса. Вы никуда не опоздаете.

Ослабить давление на ребенка по поводу результатов

- Признать, что не нужно звездности. Снизить давление, ожидание, фантазии на эту тему. Задача 1-2 класса адаптировать, научить учиться. Определить, что он из себя представляет, что нравится. Дайте войти ребенку в процесс, чтобы ему нравилось учиться.





Безусловная любовь к ребенку

- Я люблю тебя при любых условиях.
- Я тебе не ставлю условий при хорошей учебе или хорошем поведении.

Эмоционально подготовить ребенка к школе

- Чтобы не возникало конфликтов, ребенка нужно подготовить к тому, что все дети между собой равны. Нужно выстраивать отношения с одноклассниками независимо от того, какую оценку ты бы им дал. Необходимо стремиться к безоценочному отношению с другими людьми.



Если у ребенка не получается

- Не нужно говорить: ты растяпа, ты опять не доделал, ты некрасиво пишешь и т.д. Нужно: Я вижу, что у тебя не получилось, что тебе сложно с этим справиться, давай попробуем вместе, давай я тебе помогу, в каком месте у тебя не получается, давай я тебе помогу, а в следующий раз у тебя будет получаться лучше. Очень важно поддержать ребенка, чтобы ребенок не остался со своей проблемой один на один.



Формирование самостоятельности у ребенка

- **1 этап.** Прописать перечень дел с которыми ребенок может справиться самостоятельно, при этом нужно оценивать не свои потребности, а возможности ребенка. Список у каждого свой: заправить постель, почистить зубы без напоминания, собрать постель, накормить кота и т.д. зависит от индивидуальных особенностей каждой семьи.
- **2 этап.** Ребенок самостоятельно делает уроки. Родитель рядом, поддерживает, готов прийти, если возникла трудность. И если вы видите ошибку, не нужно сразу говорить: ты ошибся. Нужно: остановись, давай посмотрим внимательно, ошибку видишь, давай поищем, давай попробуем ее исправить.



Дополнительные рекомендации родителям

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.