Адаптационный период первоклассников. Советы родителям.

Научите ребёнка простым действиям, которые обязательно помогут ему в затруднительных ситуациях.

1. Если ты чего-то не понял — подними руку и спроси учителя.
2. Если не успеваешь выполнить задание — позови учителя и скажи об этом, скорее всего сможешь доделать после уроков.
3. Если хочешь в туалет — подними руку, спроси «Можно мне выйти?». Если учитель спросит: «Зачем?», так и скажи: «В туалет». Как показывает практика, этот момент очень важен и волнителен для первоклассников.
4. К уроку готовься заранее на переменке, чтобы не отвлекаться во время урока.

Процесс адаптации первоклассника к школе проходит в три периода.

1. Физиологическая «буря», длится 2–3 недели. Все системы организма ребёнка работают с большим напряжением, в условиях экстремальной нагрузки. Поэтому ребёнок может плохо спать, быть раздражительным или суетливым, плакать «без повода». Уважаемые родители, наберитесь терпения в этот непростой период! Первоклассник сейчас нуждается в максимальном понимании и спокойствии с вашей стороны.
2. Период неустойчивого приспособления. Организм ребенка уже не реагирует столь бурно на новые воздействия, а ищет и находит оптимальные варианты реакций, учится экономно расходовать свои ресурсы.
3. Период относительно устойчивого приспособления, 6–8 недель. Организм ребенка находит наилучшие реакции на нагрузку, учится справляться с напряжением. Но и теперь нельзя сказать, что первоклассник окончательно приспособился. Потому что весь первый год обучения в школе — это испытание для ребёнка и его семьи.

Формируйте у ребёнка положительный образ учителя.

Это не «злая тётя», которая будет ругать и ставить двойки! Первая учительница — это взрослый друг и руководитель класса, который всему научит и будет во всём помогать. Доброжелательное и уважительное отношение родителей к учительнице — это очень важно для ребёнка и его настроения в школе.

Соблюдайте режим дня.

1. Сон первоклассника не менее 10 часов, то есть ложимся спать в 9 вечера, а встаем в 7 утра, это очень важный момент.
2. После уроков лучше всего погулять с ребенком, хотя бы около часа, до обеда. А вообще школьникам младших классов нужно гулять не менее 2–3 часа в день.
3. Обедаем и затем обязательно отдых. Это могут быть игрушки, настольные и подвижные игры.
4. Время, когда ребёнку удобно делать уроки, оно очень индивидуально, но не позднее 18-ти часов. На приготовление домашнего задания не должно уходить более получаса.
5. После домашних заданий можно отправиться в кружок или секцию, заодно и прогуляться. Вечером принимаем тёплый душ. Хорошее правило: выпить теплого молока или фруктового сока — и в постель. Перед сном ни в коем случае не надо обсуждать проблемы и неудачи прошедшего дня.

Бывает так, что днём ребёнок приходит вялый, а к вечеру он весел и активен, готов прыгать и скакать, но только не ложиться спать. Дорогие родители, не обманывайтесь — на самом деле ваш первоклассник просто перевозбужден. Чтобы снять это напряжение перед сном полезно погулять сразу после ужина, то есть около 19:30.

Другой хороший вариант — тёплая ванна с хвойным экстрактом или эфирным маслом лаванды, а также массаж спинки, ног и рук ребёнка ласковыми мамиными руками. Для массажа также хорошо использовать эфирные масла умиротворяющего действия: лаванда, апельсин, сосна (несколько капель эфирного масла на 50 мл основы), если у ребёнка нет аллергии. Очень благотворно действуют перед сном спокойные настольные игры, семейное чтение, общение в спокойной обстановке. Но не заставляйте читать ребенка в одиночестве — это воспринимается как наказание.

Играйте в школу!

Рассадите кукол и плюшевых зверей, ребёнок станет учителем, а вы в процессе игры научите, как сидеть за партой, как слушать учителя, как отвечать, чем заниматься на перемене и так далее.

Организуйте рабочее место.

Это должен быть письменный стол с хорошим освещением, местом для тетрадей и учебников. Объясните ребёнку, как важно поддерживать здесь порядок.

Вместе с ребёнком приобретайте школьные принадлежности, обсуждайте и обязательно учитывайте, что ему нравится, не забывая рекомендации учителя.

Изучите маршрут до школы.

Рассчитайте, сколько времени будет занимать дорога, отрепетируйте самостоятельные действия ребёнка, если он будет ходить в школу без вас. Обязательно уделите внимание правилам дорожного движения и поведения на улице.

Приучайте ребенка к самостоятельности.

Отрепетируйте самостоятельное одевание-раздевание школьной формы, договоритесь, что одежду и портфель ребёнок будет готовить с вечера, первое время, конечно, с вашей помощью.

Развивайте навыки положительного взаимодействия со сверстниками и со взрослыми.

В школьной жизни это один из ключевых моментов.

Использованы материалы сайта <http://www.izhmama.ru/>