

# Детям в школу собираться

## Памятка для родителей по адаптации ребёнка в школе

После первых дней в школе, когда ощущение праздника уже осталось позади, вы могли заметить, что ваш ребенок начинает собираться в школу без особого желания. При расспросах, как дела в школе, проявляет мало положительных эмоций. Не стоит пугаться таких неожиданных перемен, у ребенка наступил процесс адаптации.

Процесс адаптации может длиться до трех месяцев, иногда до полугода. При этом жизненный уклад ребёнка полностью меняется. Рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкивается ребенок при поступлении в школу:

1. Изменение режима дня и сна.
2. Увеличение времени, которое ребенок проводит без двигательной активности, сидя за партой. Кроме этого, школьнику приходится больше времени проводить в помещении.
3. Изменение стиля общения со взрослыми. Педагоги в подавляющем большинстве не ориентированы на установление индивидуальных контактов с учащимися, на опеку и заботу, поэтому в первые дни в школе ребенок может ощущать себя беспомощным и одиноким.
4. Необходимость самообслуживания в школьной столовой, в туалете, в гардеробе.
5. Требование к ребенку самому организовать свое рабочее место, доставать учебные принадлежности из портфеля, аккуратно складывать их обратно, при этом следить, чтобы ничего не забыть и не потерять.
6. Требование вовремя и правильно реагировать на такие условные сигналы, как звонок на перемену или урок, и подчиняться общим правилам поведения на уроке.
7. Неизбежное увеличение объема умственной нагрузки.

Процессы, описанные выше, в целом достаточно сложны для семилетнего ребенка. И только родители могут стать помощниками в этом нелегком деле, а могут, к сожалению, наоборот, помешать успешному протеканию адаптации в школе.

Рассмотрим основные ошибки, которые совершают родители, и тем самым тормозят процесс адаптации к школе.

Самой частой ошибкой взрослых являются изменения требований, которые предъявляются ребенку с началом обучения: «Ты уже взрослый – теперь у тебя есть домашние обязанности!», «Ты теперь большой – ты уже можешь оставаться один дома». В результате ребенок сразу же оказывается в центре социальных перемен; неожиданно то, к чему он привык, меняется.

Конечно, это не означает, что у ребенка, учащегося в школе, не должно быть определенных обязанностей. Но важно не совмещать начало учебного года и появление обязанностей дома, а также изменять жизненный уклад семьи. Все эти перемены должны происходить в различное время.

Еще одной ошибкой родителей являются мысли о том, что ребенок с началом обучения уже обретает алгоритм того, как ему учиться. К сожалению, вчерашний детсадовец еще не умеет организовывать и настраивать себя на обучение. И это вполне нормальная ситуация. Домашние задания - это не столь значимое и интересное для ребенка, и подтолкнуть его на первый шаг может быть не просто. Ребенку хочется поиграть машинкой еще минутку, а зачастую минутка превращается в целый час, отведенный на выполнение домашних заданий.

В этой ситуации наказания и ругань не помощники. Вам необходимо научить ребенка распределять свои силы и время. Помогите ребенку с выполнением домашних заданий, чтобы он понял основные этапы и порядок выполнения работ.

Ребенку важно чувствовать интерес и положительные эмоции в среде одноклассников, ему необходима оценка сверстников, их отношение, ведь все дети стремятся заполучить уважение и доверие среди ребят. Старайтесь поддержать ребенка в его стремлении общаться с одноклассниками: разрешайте ходить в гости, позволяйте приглашать гостей к себе домой, принимайте участие в школьных мероприятиях. Не отзывайтесь негативно об одноклассниках ребенка.

В процессе обучения в начальных классах статус учителя достаточно высок для всех детей. Конечно, ведь это необходимое условие для развития доверия к педагогу, укрепляется желание учиться. Поэтому со стороны родителей недопустимы отрицательные отзывы в адрес учителя. При отсутствии авторитета у педагога ребенок может утратить интерес к обучению, начинаются проблемы с дисциплиной.

Следует учитывать, что во время адаптации к школе легкая возбудимость, двигательное беспокойство и другие проявления эмоциональной неустойчивости – явления допустимые и простительные.

От терпения, сдержанности, внимания родителей зависит успешность адаптации ребенка к школе.

Материал разработан коллективом РГКУ ДПО «УМЦ экологической безопасности и защиты населения» с использованием открытых источников