



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Большие проблемы маленького школьника Как помочь первокласснику адаптироваться к школе

**П**оступление ребенка в школу связано не только с волшебными и радостными, яркими впечатлениями первых дней обучения, но и с возникновением непредвиденных проблем. Пожалуй, в жизни ребенка нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась его жизнь. Во-первых, ему предстоит усваивать школьную программу, во-вторых, необходимо будет привыкнуть к новым условиям и коллективу.



Каждый без исключения ребенок проживает процесс приспособления к школе – процесс адаптации. Адаптация обычно занимает от 3-4 недель до 2-3 месяцев. Бывает, что она растягивается и до конца учебного года.

Многие мальчики и девочки идут первый раз в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Они с удовольствием воспринимают слова учителя и выполняют его требования. Но в дальнейшем первоклассники сталкиваются со сложностями. Необходимо сделать выбор между «хочу» и «надо», «интересно» и «неинтересно», «умею» и «не умею». К тому же надо вовремя вставать, успевать к началу урока, выполнять правила, уметь контролировать свое поведение.

От родителей первоклассников требуется помощь и поддержка при освоении нового уклада жизни.

Серьезно отнеситесь к планированию режима дня школьника. Прежде всего, он должен быть стабильным. Сон составляет 10-11 часов. Выключите за час до сна все говорящие приборы. Заранее сложите портфель, проветрите комнату перед сном. Спокойно побеседуйте с ребенком, почитайте книгу, пусть он уснет в хорошем настроении.

Ребенок не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для ребенка мощнейшим инструментом познания. Не запрещайте брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.

Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом. Интересуйтесь всеми мелочами его «новой жизни».

Помогите ребенку разобраться со школьными правилами. Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать.

Никогда не обсуждайте учителя в присутствии ребенка. Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.

Если у ребенка что-то не получается, это нормально. Не ругайте, а помогите.

Во время выполнения домашних заданий предоставляйте ребенку свободу. Не нужно постоянно сидеть рядом, заглядывать через плечо, торопить. Приходите на помощь, когда вас позовут. Постоянно контролируя и поправляя, вы можете приучить его к необходимости постоянного контроля.

Не заставляйте делать все уроки в один присест. После 15-20 минут занятий необходим 10-15 минутный перерыв.

Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего – это показатели утомления и трудностей в учебе.

Наберитесь терпения, не поддавайтесь эмоциям. От вашего отношения к ребенку и его проблемам во многом зависит будущее растущего человека.