

Поступление в школу – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Наиболее выраженные изменения в состоянии здоровья прослеживаются в течение первого полугодия. Это период адаптации (привыкания) организма ребенка к систематическому обучению. От того, как он пройдет, во многом зависит здоровье, работоспособность и успеваемость в последующие годы. Оптимальный срок адаптационного периода длится один - полтора месяца. Для каждого ребенка он может быть индивидуально растянутым во времени в зависимости от факторов, влияющих на характер его протекания.

За период обучения в школе дети будут не только обучаться, но развиваться и воспитываться.

Как помочь ребенку быстрее адаптироваться?

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

4. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

5. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

6. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

7. Ваш ребенок пришел в школу учиться. Когда человек учится, у него может, что-то сразу не получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

8. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий

9. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

10. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

11. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

12. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
13. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
14. Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
15. Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
16. Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
17. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
18. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
19. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
20. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
21. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.