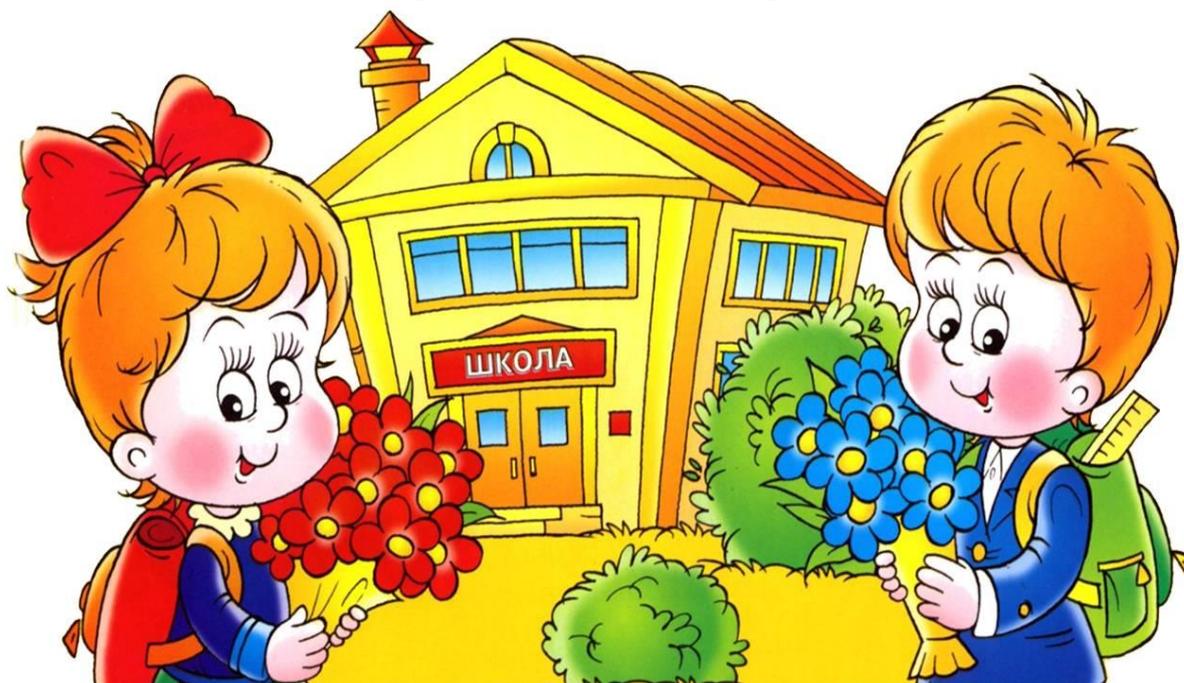


Как облегчить процесс адаптации ребенка к школе?



Организация физических нагрузок и прогулок

❖ Обязательно организуйте досуг ребенка таким образом, чтобы он скомпенсировал своё долгое сидение за партой. Это может быть посещение спортивных секций, бассейна, езда на велосипеде или обычные подвижные игры во дворе. В среднем, ребенок этого возраста должен находиться в активном движении не менее 2 часов в день.

❖ Если есть возможность, то до школы и обратно лучше пройтись пешком. А если школа расположена рядом – можно выходить пораньше, чтобы, сделав небольшой крюк, прогуляться лишние 15 минут.

❖ Ребенку необходимы прогулки 2-3 часа в день.

❖ В выходные дни и в каникулы старайтесь гулять с ребенком в том же режиме, как это происходило до школы: утром и вечером, примерно, по 1.5 часа, а в хорошую погоду по 2 часа.

Организация сна

Если ребенок привык днем спать, то укладывайте его на послеобеденный сон.

- Ребенок этого возраста должен спать примерно 11 часов в сутки. Постарайтесь, чтобы вечером он укладывался не позже 9 часов.
- Старайтесь, чтобы перед отходом ко сну ребенок не играл в шумные возбуждающие игры или не играл на компьютере.

- Перед сном сделайте ему расслабляющий массаж, предложите принять теплую ванну. Очень хорошее расслабляющее средство – чашка теплого молока, выпитая перед сном.
- Выспавшийся ребенок встречает утро в радостном настроении. Если ваш ребенок с утра выглядит хмурым или вялым, то значит отведенных для сна часов ему недостаточно.
- Организуйте режим малыша так, чтобы у него было достаточно времени перед выходом в школу. Ребёнок не должен чувствовать спешки и нервничать, он должен спокойно привести себя в порядок, позавтракать и настроиться на «рабочий день».

Выполнение домашних заданий

Второй пик мозговой активности приходится на 14-17 часов (первый - от 9 до 12 часов утра), поэтому домашнее задание выполнять лучше в этот промежуток времени.

- Перед выполнением домашней работы ребенок должен не только пообедать, но и в обязательном порядке погулять.
- Первоклассник не должен сидеть над домашней работой больше часа. Если это не получается, то есть смысл поговорить с учителем.

Уважаемые родители обратите внимание!

- 1) В первые месяцы адаптации к школе предоставляйте своему ребенку возможность чувствовать себя маленьким, если он этого хочет: сажайте к себе на колени, читайте давно известные и любимые стишки или сказочки, вместе с ним поползайте по полу, играя в машинки или куклы, разрешайте ему уснуть в вашей кровати и т.д.
- 2) Не апеллируйте к тому, что он теперь школьник и «большой». Вы же не станете спорить с тем, что человек не может повзрослеть или измениться вдруг, только потому, что у него теперь появилась новая роль (молодая жена не станет прекрасной домашней хозяйкой на следующий день после свадьбы). Ребенок от таких слов не станет более сознательным, зато под гнетом подобных апелляций ему будет тяжелее привыкнуть к новой нагрузке.
- 3) В этот период снизьте уровень обычных требований, предъявляемых к ребенку.
- 4) В довесок к новым школьным обязанностям не нагружайте ребенка другими новыми требованиями, кроме тех, которые относятся к школе и являются обязательными. Например, приходить в школу к началу уроков – обязательное требование (условно), а вот приготовить одежду к завтрашнему дню – это пока не обязательно.

5) На эти несколько месяце адаптации к школе, отложите посещение дополнительных кружков и секций, если они не спортивные.

6) Если вы заметили, что ребенок устал, не бойтесь оставить его на один день дома, или позвольте не готовить домашнее задание. Чтобы не возникло недоразумений, предупредите учителя звонком или запиской.

7) Чтобы малыш чувствовал себя в школе более уверенно, давайте ему собой любимые игрушки (но не самые любимые, так как в школе они могут потеряться).

8) Дайте ребенку мобильный телефон, чтобы в любой момент он мог с вами связаться, и вы могли ему помочь справиться с возникшей проблемой.

9) Для психологического комфорта ребенку очень важно, чтобы у него в новом сообществе появились друзья и приятели. Поговорите с самим ребенком, учителем, наблюдайте за тем, как происходит общение ребенка с одноклассниками.

Если вы убедитесь, что в этом вопросе вашему чаду нужна помощь, то окажите её:

- помогите детям обмениваться телефонами;

- давайте ребенку с собой небольшое угощение для новых приятелей: конфетки, мармеладки и т.д.

- давайте ребенку с собой маленькие интересные игрушки, чтобы на перемене ему было проще вступить в игру с кем-то из других детей.