

## Рекомендации по адаптации ребенка к школе



Начало школьного обучения – новая ступень на жизненном пути ребенка. Переход на эту ступень часто является непростым этапом как для ребенка, так и для родителей, так как вносит большие перемены в их жизнь.

Адаптация первоклассника к школе – это процессе социализации ребенка, вступление в новую систему отношений и взаимодействий.

**Физиологическая адаптация** предполагает, что организм должен привыкнуть работать в новом режиме

### Рекомендации родителям:

1. Самое важное – это соблюдать правильный режим дня. Важно укладывать ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, ваш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Желательно организовать дневной сон.
2. Прививайте ребенку культуру активного отдыха: запишите его в спортивную секцию, выбор направлений зависит от интересов ребенка.



3. Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги до глаз должно наблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

4. Важно делать перерывы в занятиях. Подчас учебы – перерыв на 5-10 минут. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы пол часа на свежем воздухе.

5. Почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.



**Психологическая адаптация** – условия обеспечения психологического комфорта в жизни первоклассника.

### Рекомендации родителям:

1. Провожайте ребенка в школу. Даже, если нежно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и это дорога к школе – символ начала трудового дня.
2. Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься.

3. Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.
4. Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее вырабатывается ответственность и организованность.
5. По возможности, познакомьтесь с одноклассниками ребенка, способствуйте общению детей.



6. Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
7. Предоставьте ребенку некоторую долю самостоятельности в учебной работе, но организуйте контроль за его учебной деятельностью.
8. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи, но и стимулируйте его достижениями, насколько важна адаптация первоклассников, советы могут быть разными. Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.