

Школьная **адаптация** понимается как приспособление ребёнка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности. <http://www.profilaktica.ru/public/children/psikholog/adaptatsiya-rebenka-k-shkole/>

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

- Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе – учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.
- Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
- Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
- У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.
- Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.
- На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!»

**Продленка для первоклассников – мера вынужденная.
Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь
избежать ее.**



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Первые 2–3 месяца после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня.

1. Для облегчения адаптации чрезвычайно важен рациональный режим обучения и отдыха первоклассников. После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания – те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! – вечером перед сном готовить не следует.

2. Важно укладывать ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

3. Большое значение для облегчения адаптации имеет соблюдение первоклассниками норм двигательной активности. В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3–4 часа).

4. Запишите его в бассейн, приучайте к совместным прогулкам перед сном – все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

5. Рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю.

6. Письменный стол ребенка должен стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой. Следите за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение. Чаще спрашивайте ребёнка, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске.

7. Минимизируйте пребывание школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет.

8. Одним из наиболее важных условий достижения адаптации является благоприятный психологический микроклимат дома. Позитивная педагогика, педагогика ненасилия, применяемая родителями, способствуют созданию такого микроклимата и поддержанию мотивации к обучению.

***Помните, основными помощниками
родителей
в сложных ситуациях являются
ТЕРПЕНИЕ, ВНИМАНИЕ, ПОНИМАНИЕ.***
