

## Как помочь ребенку адаптироваться в школе

Как правило, родителей первоклассника сильнее всего волнуют вопросы, связанные с учебой. Это, безусловно, важно, но главная родительская задача в этот период – помочь ребенку адаптироваться к школе.

Хотя для большинства детей поступление в школу – это радостное событие, которого они очень ждут (ведь для них это значит стать почти взрослыми), для любого ребенка это событие является большим стрессом, и требуется время, чтобы он адаптировался к такой глобальной перемене в своей жизни.

### Проявления стресса

Первоклассники переживают состояние стресса. Это происходит по-разному. Часто это видно невооруженным глазом: ребенок становится вялым, бледным, у него могут появиться головные боли или боли в животе, нарушается сон, он часто болеет.

Не всегда родители понимают, что изменения в поведении их ребенка – это следствие стресса. У ребенка могут начаться капризы и истерики, или он вдруг начинает грубить и хамить родителям. Если это произошло в первые месяцы посещения школы, не стоит списывать такое поведение на **«кризис семи лет»**.

Следует учитывать, что не всегда стрессовые проявления носят явно негативный характер. Часто стресс проявляется в том, что ребенок становится на удивление дисциплинированным: без напоминаний с вечера собирает портфель, вскакивает с постели сразу после звонка будильника, стремится прийти в школу за полчаса до начала занятий. Родители радуются: «Замечательно! Пошел в школу и сразу повзрослел!» Но не следует впадать в иллюзии. Такая несвойственная раньше малышу ответственность и дисциплинированность говорит о том, что он очень сильно переживает и волнуется.

Родители в этот период должны быть особенно чутки и бережны по отношению к своему ребенку. Любые изменения в поведении их малыша должны быть для нихстораживающим сигналом, ведь наша задача не только в том, чтобы наши дети получили хорошее образование, но и в том, чтобы они сохранили свое физическое и психическое здоровье.

Адаптация к школе занимает от 2 до 6 месяцев. Поговорим о том, как помочь ребенку пройти период адаптации к школе с наименьшими потерями.

### Оставлять ли на продленку?

В каждой семье этот вопрос решается, естественно, в соответствии с возможностями самой семьи, и все-таки, если есть хоть какая-то возможность, то в первые месяцы лучше, чтобы сразу же после уроков малыш уходил домой.

Если вы работаете, то можно попытаться перейти на неполный рабочий день на пару-тройку месяцев. Может быть, бабушка или еще кто-то из родственников смогут вам помочь? Или вы договоритесь с соседкой-

пенсионеркой, чтобы она забирала ребенка из школы? Если есть возможность, то наймите на пару месяцев няню. Если у вас или у папы есть отпуск, то лучше его взять сейчас, чтобы хотя бы в течение первых недель ребенок мог не посещать продленку.

Если же такой возможности нет, то обязательно в первые же дни познакомьтесь поближе с воспитательницей группы продленного дня и внимательно присмотритесь к её отношению к детям.

Не уповайте на то, что школа, в которую вы отдали ребенка, имеет хорошую репутацию.

Даже в хорошей школе высокие требования предъявляются, как правило, к учителям, а не к воспитателям ГПД, поэтому все зависит от личности конкретного воспитателя. Кто-то относится к своим подопечным с душой, стремится организовать для них интересные игры, доброжелательно общается.

Но бывают и такие, кто позволяет себе кричать на детей или может «забыть» ребенка на улице, а в ответ на жалобу родителей вымещает обиду на ребенке – только ему запрещает в течение всего времени, пока не придут родители, выходить из класса (мне известен такой случай). Очевидно, что в период адаптации ребенка к школе пребывание «под крылом» такого педагога просто противопоказано.

### **Физическая нагрузка**

Всем известно, как важна для развития ребенка физическая нагрузка. И именно ее катастрофически не хватает ребенку в школе! До школы малыш почти непрерывно находился в движении, а теперь он вынужден неподвижно сидеть на уроках, причем по несколько часов подряд.

Переменки не в счет, во-первых, они короткие, а во-вторых, обычно в школе детям во время перемены не разрешают бегать или играть в слишком подвижные игры. Два урока физкультуры в неделю тоже не восполняют дефицит двигательной активности. В результате, ребенок устает от неподвижности, которая постепенно становится хронической.

Кроме того, в этот период ребенок испытывает высокую нервную и психическую нагрузку, а в этой ситуации двигательная активность является первым «лекарством».

Обязательно организуйте досуг ребенка таким образом, чтобы он компенсировал 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 пройти пешком. А если школа расположена рядом – можно выходить пораньше, чтобы, сделав небольшой крюк, прогуляться лишние 15 минут.

### **Свежий воздух**

Замечено, что дети, посещающие школу, гуляют в среднем 15 минут в день. Согласитесь, когда видишь такую цифру, испытываешь горечь. Ведь первоклассник – еще маленький, и бывать на свежем воздухе ему

необходимо так же, как и дошкольнику. Ребенку, нервная система которого испытывает стресс от свалившихся на него нагрузок, это необходимо вдвойне. Теперь, в связи с новым, школьным, режимом утренние прогулки отменяются, поэтому во второй половине дня желательно уместить 2 прогулки. Лучше всего первую прогулку устраивать минут через 20 после обеда, а вторую – перед сном, вместо сидения за компьютером или телевизором. Тем более, ребенку обычно не хватает общения наедине с мамой или папой, а гуляя перед сном, можно и поговорить по душам, и поиграть немного. Так что такая прогулка будет служить сразу двум целям. 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.

### **Сон**

Очень важно, чтобы в этот период ребенок полноценно выспался. Если же ребенок будет испытывать дефицит сна, то «досыпать» он будет на первых двух уроках. Понятно, что эффективность обучения при таких обстоятельствах будет не слишком высокой.

- 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».

### **Домашние задания**

В соответствии с законом нельзя задавать первоклассникам работу надом в первом полугодии, но не все учителя этого придерживаются. Поэтому несколько рекомендаций и на эту тему.

- 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.

- Бывает, что в начальной школе детям задается столько домашней работы, что о разумном времени ее выполнения и говорить не приходится. Иной раз в этой работе, честно говоря, нет серьезной необходимости (например, ученик уже хорошо пишет, но учитель настаивает, чтобы все рабочие тетради по прописям были заполнены). Допустим, вы видите, что ребенок в течение часа старательно сидел за уроками, явно уже устал, но тут выясняется, что еще нужно стихотворение к празднику выучить. В этом случае, я думаю, не грех помочь ему. Этим вы не сделаете ребенка лентяем, зато сохраните его здоровье и не привьете отвращение к учебе.
- Начинать домашнюю работу лучше всего с чтения, а потом делать остальные предметы. Это поможет ребенку настроиться на выполнение заданий по другим предметам. Если малыш хочет начать с задания, которое в данный момент кажется ему более интересным, то родителям необходимо предоставить ему в этом вопросе полную свободу.
- Во время выполнения домашней работы устраивайте малышу «переменки» на 10 минут. И пусть он привыкнет, что домашняя «переменка» – это не сиденье перед телевизором или компьютером. Лучше всего если он попрыгает, покувыркается или потанцует.

### **Учеба**

Старайтесь в этот период поменьше волноваться на эту тему. Интересуйтесь учебой своего малыша, но в меру.

Не забывайте, что первокласснику очень сложно в течение всего учебного дня быть внимательным, старательным и аккуратным. Поэтому не расстраивайтесь, если в первое время он будет что-то забывать или не успевать, палочки в прописях будут неровными, а цифры будут написаны наоборот. Нормально развивающийся, здоровый ребенок непременно со временем научится читать, считать и писать.

Учителям хорошо известно, что отлично успевающая в начальной школе девочка в дальнейшем может оказаться весьма посредственной ученицей, и, наоборот, мальчик, которому с трудом давалось чистописание, в старшей школе может выигрывать все олимпиады по математике и физике.

### **В этом возрасте самое важное – сохранить интерес к учебе и познанию нового.**

- Ни при каких обстоятельствах не упрекайте ребенка за то, что у него что-то плохо получается или он что-то прослушал, или забыл.
- Не сравнивайте его школьные успехи с успехами других детей или своими собственными, когда вы были в его возрасте, ни в лучшую, ни в худшую сторону.
- Не пугайте его двойками, которые он будет получать, если не научится писать, считать и вообще быть внимательным и усидчивым, каким полагается быть прилежному ученику.
- Не рассказывайте страшилок, типа, «будешь плохо учиться, станешь дворником».
- Внушайте ему оптимизм. Уверенным голосом говорите, что все получится, хотя сейчас ему бывает трудно.

- Не награждайте (и уж тем более не наказывайте) за успехи в учебе.
- Но с интересом относитесь к тому, чему малыш научился, с радостью отмечайте, если что-то ему удалось хорошо сделать. Спрашивайте, что интересного он сегодня узнал, что нарисовал на уроке рисования, во что играл с друзьями на перемене. Если малыш поделился с вами чем-то из услышанного на уроке, что показалось ему интересным, постарайтесь развить тему, например, расскажите еще что-нибудь интересное об этом.

### **И еще несколько советов**

Часто родители первоклассников подключают к своим наставлениям теперь еще один аргумент: «Как тебе не стыдно, перепачкался весь! Ты же большой - в школу ходишь!». Или это становится новым аргументом для каких-то ограничений или побуждений: «Уступи сестренке. Ты ведь теперь школьник!» Иногда родители считают, что, став первоклассником, ребенок перешел «в другой ранг» и поэтому должен отказаться от каких-то своих детских привычек.

На самом деле первоклассник и так страдает от того, что на него свалился целый ворох новых правил, требований и обязанностей, причем до конца ему не понятных и не известных.

Малышу тяжело справиться с этим грузом, он переживает и волнуется, оказавшись в этой новой школьной жизни, и время от времени ему необходимо чувствовать себя маленьким ребенком, который никому ничем не обязан.

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 обменяться 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.