

Адаптация первоклассника к школе. Важные моменты

1. Режим дня. Придя из школы, первоклассник должен пообедать, час-полтора отдохнуть и только после этого выполнять домашние задания, идти на дополнительные занятия и т.п. Вечером младшие школьники должны заниматься спокойными играми, чтением, но не сидеть с телефоном или компьютером. Примерная норма ночного сна — 10–10,5 часов.
2. Разговоры по душам. Обсуждайте с ребёнком после школы его день: что понравилось, что запомнилось, что было интересного. Проявите особое внимание, если ребёнок жалуется на какие-то моменты, связанные со школой.
3. Авторитет учителя. То, что необходимо поддерживать в глазах ребёнка, даже если вы не во всём согласны с педагогом. Разногласия с учителем постарайтесь обсудить наедине, без ребёнка, и найти компромисс.
4. Питание. Перед школой важно поесть. Чтобы не «воевать» по поводу завтрака, с вечера предложите «выбор без выбора» и спросите ребёнка, что бы он хотел съесть завтра. Выделите на завтрак достаточно времени. Не отказывайтесь от горячего питания в школе.
5. Прогулки. В первом классе ребёнок должен не менее трёх часов проводить на свежем воздухе: гулять, играть в подвижные игры, заниматься спортом. Недопустимо наказание в виде лишения прогулки.
6. Домашние задания. В первом классе их не всегда задают. Однако бывают ситуации, когда дома нужно повторить материал. Лучше всего это делать с 16 до 17 часов. Используйте игровые элементы и делайте небольшие перерывы. Если задания постоянно вызывают сложности, стоит обратиться к учителю за помощью.

Тревожные признаки:

- ◆ Беспокойный сон.
- ◆ Боли в животе.
- ◆ Обострившиеся страхи.
- ◆ Частые слёзы без видимых причин.
- ◆ Резкие перепады настроения, которых раньше не было.
- ◆ Неожиданный консерватизм в любой сфере.

При появлении любого из этих признаков нужно понаблюдать за ребёнком, поговорить с ним. Если в течение двух недель ситуация не меняется, стоит обратиться к психологу.