

# Советы родителям по адаптации ребенка к школе

Начался новый учебный год, многие школьники проходят период адаптации к новому режиму и нагрузкам. Период адаптации может длиться от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни. Особенно для первоклассников. Для них же немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Считается, что самым сложным началом учебного года является для первоклассников. Однако психологи отмечают, что первые месяцы нового учебного года могут оказаться трудными также и для пятиклассников, и для старшекласников. Для первоклассников это переход из детского сада в школу, новый формат обучения. Для пятиклассников - переход из начальной школы в среднюю, новые предметы и вместо одного учителя много новых педагогов-предметников с различными требованиями. Для старшекласников - большой объем новых знаний и требований к освоению программы, повторение всего учебного курса по каждому предмету, подготовка к выпуску из школы и новые социальные роли.

## Какие рекомендации по адаптации к школе можно дать родителям первоклассника?

1. Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и дорога к школе – символ начала трудового дня.
2. Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если это будет целая комната, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.
3. Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки.
4. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе.
5. почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.
6. Хвалите ребёнка. В любой работе найдите, за что его можно похвалить. Даже, если ребёнок не совсем справился с заданием. Это поможет ему почувствовать себя увереннее, ребёнок сможет спокойно понять и исправить ошибки.
7. Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.

## Что можно порекомендовать родителям пятиклассника для профилактики проблем в адаптации к школе?

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.
2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишней раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы.
3. Составить расписание с указанием требований учителей.
4. Вместе с ребенком составить режим дня. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).
5. Наладить контакт с учителями-предметниками и классным руководителем.

### **Как могут помочь родители адаптироваться к школе детям-старшеклассникам?**

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, выражайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи.
2. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
3. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.
4. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи. Не сравнивайте его с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.
5. В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону, уточняют, обсуждают, спорят.
6. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
7. Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 10 - 11-х классов должны работать до 4 часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов, которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.
8. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.

И, конечно, независимо от возраста ребёнка, нужно следить за сохранением физического здоровья детей. Для этого ребёнок может посещать спортивные и танцевальные секции; играть в подвижные игры; должен не менее двух часов находиться на свежем воздухе; закаливаться. Наилучшая форма закаливания – бассейн. Также пристальное внимание необходимо уделить правильному рациону и режиму питания.