

Как помочь первокласснику быстрее адаптироваться к школе

Уважаемые родители!

Часто бывает так, что ребёнок может прекрасно учиться, быть отличником и, тем не менее, испытывать серьёзные нервные срывы, которые выражаются в частых заболеваниях. И аспирином здесь вы не обойдётесь. Если вы почували неладное с вашим малышом, обязательно обратитесь к школьному психологу.

А для начала прислушайтесь к нашим советам:

- 1.** Не загружайте новоиспечённого ученика внешкольными занятиями – кружками, секциями.
- 2.** Даже если вы каждый день провожаете и встречаете первоклассника, дорога до школы должна быть ему хорошо знакома. Несколько раз, не торопясь, прогуляйтесь с ребёнком до школьного здания. По пути обратите его внимание на светофоры, подземные переходы, опасные участки пути. На всякий случай научите ребёнка самостоятельно отпирать и запирает дверь.
- 3.** В школу будите ребёнка спокойно. Не подгоняйте его утром, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- 4.** Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.
- 5.** При прощании не напутствуйте ребёнка: «Смотри, не балуйся» или «Веди себя хорошо». Лучше будет, если вы пожелаете ему удачи, подбодрите его, найдёте несколько ласковых слов.
- 6.** Встречайте после школы ребёнка спокойно, дайте расслабиться. Если же ребёнок жаждет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, выслушайте его. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
- 7.** Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки».
- 8.** Во время приготовления уроков не «сидите над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения.
- 9.** Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку.
- 10.** Если у вас что-то не получается, возникают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней и литературу для родителей.
- 11.** Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое настроение. Чаще всего – это показатели утомления и трудностей в учёбе.