

Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе

Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первого модуля худеют, по некоторым исследованиям - 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения психического здоровья и другие недомогания.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе:

- Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
- Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка. Поэтому не торопите ребёнка, не подгоняйте.
- Легкий завтрак обязателен для ребёнка.
- Прощаясь с ребёнком перед уходом в школу, пожелайте ему удачи и хорошего дня.
- Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.
- Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте, это займёт немного времени.
- Если вы увидите, что ребёнок после школы пришёл огорченный, молчаливый, не допытывайтесь, пусть успокоится, отдохнет и потом расскажет всё сам.
- Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку ребенку. Желательно выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
- После школы необходимо два часа отдыха для восстановления сил. Если ребёнок хочет, пусть поспит.
- Наиболее низкая работоспособность с 14 до 16 часов.

- Делать уроки за один присест не рекомендуется, через каждые 15-20 минут занятий необходимы 5-10 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
- Давайте возможность ребёнку самому выполнять домашнее задание, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка: "Не волнуйся, у тебя всё получится! Я тебе помогу!" - необходимы.
- В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты не сделаешь, то ..."
- Старайтесь находить в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
- Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия решайте без него.
- Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.
- Будьте внимательными к состоянию ребёнка, помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие.
- Помните, что даже "совсем большие дети" (мы так часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Всё это успокаивает, помогает спокойно уснуть.