Поведение изменилось
Ребенок может не только устраивать истерики и демонстрировать гнев, когда устал. Если в прошлом у вас дома бегал бойкий активный малыш, а сегодня он вдруг превратился в самого прилежного, тихого и аккуратного ребенка, не спешите радоваться. Возможно, он просто пытается сохранить энергию для всего, что его ожидает в школе за партой. Резкое изменение темперамента ребенка иногда повод насторожиться. Конечно, дети становятся старше, их характер меняется, здесь важно обратить внимание именно на резкие перемены.

Много спит
Если в первые пару месяцев после начала учебного года ребенок спит днем или засыпает гораздо раньше, чем ложился до этого, — это нормально. Организм и психика привыкают. Если любовь к долгому сну ближе к Новому году не исчезает — обратите внимание на нагрузку, узнайте, все ли в порядке в школе, нужна ли помощь с уроками.

Не справляется с эмоциями
Способность контролировать эмоциональное состояние — один из главных признаков готовности к школе. Учеба — это не только знания, но иногда и разочарование от невозможности что-то понять, сделать так же, как другие, стать лучшим. Если ребенок с этими эмоциями справиться не может, значит, сил у него не хватает — подумайте, куда эти силы уходят, и вместе решите, как их можно восполнить. Разные эмоции — это нормально, здесь надо смотреть на степень их проявления и умение ребенка вернуться в нормальное состояние.

Не хочет идти в школу
Нежелание ребенка идти в школу — всегда повод выяснить причины. Нет, это не норма. Причина должна быть. Не хочется рано вставать? Вместе налаживаем режим, ложимся раньше. Не может найти друзей? Идем к учителю, родителям одноклассников — ищем способы помочь. Не получается красиво писать? Находим симпатичные интересные прописи, покупаем LEGO (для развития мелкой моторики).
Ребенок в первом классе остается ребенком. Да, он школьник. Важно делегировать ему часть обязанностей и ответственности, воспитывать самостоятельность. Но на первом этапе самое главное — поддержка, внимание, максимальная забота. Вы все вместе входите в новый мир, в котором будет все — дружба, любовь, препятствия, победы и неудачи, разочарования и восхищение. И пройти через это так, чтобы в будущем у всех остались только самые хорошие воспоминания, можно только вместе.

«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних сл. Большая Мартыновка»
(ГБУСОН РО «СРЦ сл. Большая Мартыновка»)

Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?

Социальный педагог
Прокофьева И.Д.

Отделение диагностики, социально-правовой и психолого-педагогической помощи.

Наш адрес: сл. Б.Мартыновка,
пер. Думенко, д.35
тел.:8 (86395) 21-4-50

2023г

Школа — новый и серьезный этап для всей семьи. Много изменений, новые люди, новый режим — все это может стать непростым испытанием для ребенка.

Как помочь детям пережить адаптацию и что делать, если привыкнуть к школе никак не удается?

Адаптация — это совокупность факторов. Это главное, что важно понять родителям. Если ребенок успешно осваивает программу и быстро решает примеры, это не показатель успешной адаптации. Видов адаптации можно выделить несколько:

- организационная — все то, что касается режима, правил, обязанностей;
- учебно-мотивационная — здесь как раз смотрим на уроки, мотивацию, навыки;
- психологическая (самая важная) — это про реакцию ребенка на новую для него социальную роль;
- социальная — здесь речь про общение с детьми и взрослыми, навык соблюдения правил в обществе.

В период адаптации ребенку обязательно нужны поддержка и внимание родителей!

Советы родителям

Родители — главная опора для ребенка в стрессовых ситуациях. Именно ваши реакции, слова и эмоции будут островком стабильности в быстро меняющемся мире малыша.

Верить в ребенка

Начало школьной жизни — это столкновение с новой реальностью. Представьте, что вы переехали в другую страну, а там вас просят сразу говорить на иностранном языке, общаться с другими людьми, находиться в новом доме и погружаться в иную культуру. Да, это может стать приключением, но от этого не будет меньше стресса. Ребенок испытывает то же самое: многое ему интересно, но сразу требовать от него результатов не стоит.

Некоторые родители полагают, что ребенок должен стать самостоятельным, должен каллиграфически писать, быстро читать и вообще все уметь. А зачем он пришел в школу? Он пришел учиться. Ребенок никому ничего не должен. У него стресс, и продлиться он может до полугода. Вам как родителю необходимо помочь малышу заботой, подсказками, вниманием, а не требованиями. Потом вам всем станет проще.

Период адаптации в школе — это стресс для ребенка, а задача родителя — помочь малышу заботой, подсказками, вниманием.

Не прививать негативное отношение к школе

Расскажите о школе то лучшее, что вы помните из своего опыта. Конечно, у всех было разное детство, возникали разные ситуации — от некоторых из них нам хочется оградить детей. Ваша задача как родителей — создавать доверительные отношения, делать так, чтобы он не боялся делиться с вами как своими победами, так и сложностями.

Вместе с ребенком организовать его новый график

Режим — один из важнейших моментов адаптации в школе. Не забывайте о прогулках, здоровом сне и правильном питании. Старайтесь, чтобы уроки были сделаны до 18:00 — после этого времени ребенку лучше играть и готовиться ко сну. В этом возрасте детям следует спать 9-10 часов. Готовить ребенка к ранним подъемам лучшее заранее, до начала учебного года. Начните хотя бы за две недели вставать на 15 минут раньше каждый день. Это поможет и вам тоже: с выспавшимся и спокойным ребенком куда проще найти общий язык в 7 утра.

Разговаривать с ребенком

Старайтесь не ограничиваться стандартным «как дела в школе?». Спрашивайте: «О чем ты узнал сегодня? С кем общался? Было ли тебе интересно? Расстроило ли тебя что-то сегодня? А что обрадовало? Какие еще чувства ты испытывал?». Будьте готовы к тому, что ребенок не захочет делиться всем, что происходит в его жизни — это нормально.