

Как понять, что у ребёнка трудности с адаптацией?

- Ребенок часто жалуется на головные боли и усталость
- Стал раздражительным и плаксивым
- У него ухудшился аппетит
- Сон стал беспокойным
- Высказывания ребенка о школе, учителе, одноклассниках носят негативный характер
- Ребенок стал легко возбудимым, даже агрессивным или наоборот, заторможенным, вялым

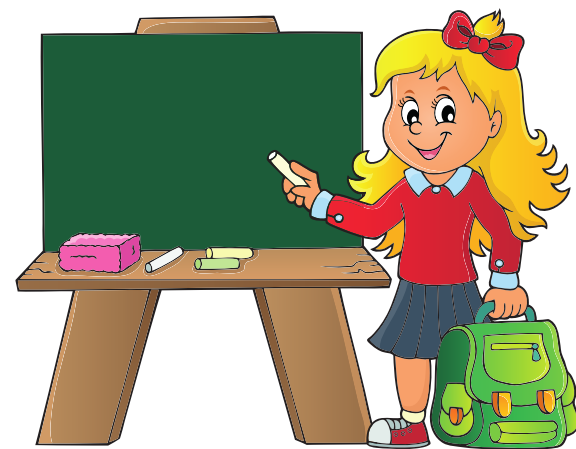


УВАЖАЕМЫЕ, РОДИТЕЛИ!

Если ваш ребёнок стал вести себя не как обычно: стал слишком беспокойным, проявляет агрессивность, которой раньше не было, либо стал слишком тихим, неразговорчивым, обязательно обратитесь за консультацией к школьному психологу

Как помочь ребёнку
адаптироваться к
школе

Рекомендации
родителям





Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Все эти изменения оказывают влияние на психоэмоциональное состояние первоклассника, поэтому адаптационный период может быть связан с некоторыми сложностями.

Как же родители могут помочь ребёнку?

1 Оказывайте внимание ребёнку

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. Так ребёнок будет чувствовать вашу поддержку.

2 Демонстрируйте положительное отношение к школе

Для первоклассника учитель - очень важный человек в жизни. Если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителю, все трения должны оставаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Избегайте при ребёнке негативных высказываний о школе и учителях.

3 Сохраняйте спокойствие

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

4 Выстройте новый режим жизни

Старайтесь делать утреннюю зарядку, следите за временем проведенным за компьютером. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть.

5 Не допускайте негативных установок

Избегайте таких фраз как: "Вот пойдёшь в школу, там за тебя возьмутся..." и др. Говорите слова поддержки: "У меня тоже не сразу получалось, я тебя понимаю", "У тебя всё получится, я в тебя верю" и т.д.

6 Разделяйте чувства ребёнка

Старайтесь не допускать таких выражений как «ты же уже большой, как можно плакать» и др. Вместо этого скажите: «я понимаю, ты расстроен», «да, я знаю, что тебе сейчас трудно и ты хочешь плакать», «я знаю, что ты сейчас очень злишься». Так ребенок будет знать, что вы принимаете его не только радостным и счастливым и он всегда сможет обратиться к вам за помощью.