



Беседа с родителями

**на тему:
«Адаптация первоклассников»**

Ваши дети стали школьниками. Порой им приходится нелегко. Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми, ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Много зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. Наша с вами задача – предупредить переутомление, для этого:

- 1) Необходимо смена учебной деятельности ребенка дома, создавать как можно больше условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
- 2) Наблюдать за правильной позой во время домашних занятий, соблюдать правила освещения рабочего места.
- 3) Предупреждать близорукость, искривления позвоночника, тренировать мелкие мышцы кистей рук.
- 4) Обязательно ввести в рацион ребенка фрукты и овощи.
- 5) Необходимо закаливать ребенка.
- 6) Воспитывать самостоятельность и ответственность в ребенке, как главные качества сохранения собственного здоровья.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем

развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода.

Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Помни! ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Же-

лательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие – нет и почему.