

«Как помочь ребёнку адаптироваться к школе»

Первый класс – это большой стресс для ребёнка и испытательный срок для родителей. В большей степени от взрослых зависит, будет ли их чадо учиться с радостью, желанием и блеском в глазах.

Не ругайте ребёнка за «лень».

Первые две – три недели для первоклассника – период настоящей «физиологической бури», ведь надо столько времени сидеть на одном месте, да ещё и не отвлекаться, а следить за тем, что говорит учитель и делать то, что от него требуют. На это уходит столько сил, что дети начинают болеть. По наблюдениям медиков, некоторые ребята худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления, что является признаком утомления, у других – значительное его повышение (признак переутомления). Многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания, а дома начинают капризничать. Поэтому не стоит ругать ребёнка за лень и отлынивание от выполнения домашнего задания, лучше больше помогайте своему чаду и чаще выходите на прогулки на свежий воздух.

Поиграйте с чадом в ученика.

Не все первоклассники осознают потребность в учёбе, многие не ощущают себя учениками. Родителям в этом случае нужно помочь своему ребёнку: рассказывать увлекательные истории о детях, которые с радостью учатся. Можно поиграть дома с первоклассником в школу, существующую только по правилам, которые нравятся ему самому, или совсем без правил. При этом объяснить, что в настоящей школе есть определенные рамки, и если их придерживаться – учиться будет здорово.

