

Адаптация – это перестройка всего организма в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме – это и есть физиологическая адаптация.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Очень трудно организму перестроиться на школьную жизнь. У многих детей наблюдается снижение артериального давления, головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита и т.д.

#### **Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?**

1. Четко соблюдать режим дня. Вставать в 7.00 часов и ложиться спать в 21.00 час.
2. Желательно днем спать в течение 1-2 часов.
3. Прогулки на свежем воздухе после уроков в школе, подвижные игры.
4. Принимать водные процедуры и успокаивающие нелекарственные средства.
5. Исключить шумные игры у телевизора, компьютера.
6. Создать благоприятную атмосферу в доме, прекратить хотя бы на время конфликтовать родителям ребенка.
7. Избегать морализирования и упреков в адрес ребенка.
8. Сбалансировать правильное питание.
9. Поддерживать чистоту и порядок в доме, особенно на столе ребенка.
10. Проветривать комнату до начала занятий.
11. Садиться за уроки в одно и то же время.
12. Между занятиями делать перерывы: 20 минут работает ребенок, а 10 минут отдыхает.
13. Уточнить расписание уроков на завтра. Проверить, все ли сделано и есть принадлежности для занятий на следующий день.

#### **Хотите, чтобы Ваш ребенок ходил в школе с удовольствием?**

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.
3. Вспомните, сколько раз вы сидели с ребенком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребенка неправильные приемы работы и показали ему неправильные.
4. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить ее, не обсуждая все подробности с ребенком.
5. Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать.
6. Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
7. Читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
8. Учите ребенка выражать свои мысли письменно, обменивайтесь с ним записками, пишите письма. Если ребенок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то приложите все усилия, чтобы этот рассказ записать, а вечером прочитать всем членам семьи.
9. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

10. В школе ваш ребенок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.