

## **Почему трудно начинать учиться, или предупреждение школьной дезадаптации**

Приспособление (адаптация) к школе длится в среднем 4-6 недель. В этот период одни дети бывают шумны, несдержанны, на уроках отвлекаются; другие, наоборот, зажаты, медлительны, расстраиваются из-за малейших пустяков; у некоторых может нарушиться сон, аппетит; иногда дети как будто откатываются назад в своем развитии; первоклассники могут снова увлечься игрой, просить покупать все новые игрушки; в этот период дети часто начинают простужаться, обостряются хронические заболевания. Все это может быть вызвано той физической и эмоциональной нагрузкой, которую испытывает ребенок в начале школьного пути.

- ✓ Адаптация проходит быстрее и менее остро, если у первоклассника преобладает положительный эмоциональный фон, нет повышенного уровня тревожности, сформирована адекватная самооценка и если окружающие взрослые оказывают психологическую поддержку.
- ✓ Заранее посетите с ребенком школу, пройдите в класс и познакомьтесь с учителем.
- ✓ Обговорите, а еще лучше проигrajте основные школьные правила поведения на уроке и перемене (например, как можно привлечь внимание учителя на уроке – поднять руку; как здороваться – встать; как и во что можно играть на перемене) и понятия (урок, перемена, парта, звонок и т.д.).
- ✓ Приблизьте домашний режим дня к режиму в школе, вовремя укладывайте ребенка спать.
- ✓ В период адаптации (4-6 недель) минимизируйте пребывание ребенка в новых условиях: забирайте сразу после уроков и не отдавайте в группу продленного дня.
- ✓ Организуйте спокойную эмоциональную обстановку в семье.
- ✓ Помогите ребенку осознать свои возможности, не требуйте слишком много.