

Сентябрь- время адаптации.

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

Родители нашей школы, на второй неделе обучения их малышей посетили родительскую конференцию, на которой мы познакомились не только с проблемами во время адаптационного периода, но и со многими другими темами, актуальными в данном возрасте. Психолог школы на примере техники- расстановки показала, как эмоционально зависимы друг от друга родители и дети, насколько важен положительно- эмоциональный комфорт в отношениях в данный период.

Самой элементарной и не очень сложной темой, оказалась – соблюдение режима. Так как выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. После школы первокласснику необходимо сначала пообедать, отдохнуть. Отдохнуть на воздухе, в активных играх, в движении. Для ослабленных детей лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует ещё и разгрузке опорно-двигательного аппарата. Уроки лучше делать в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

Самостоятельно родители в группах составили правила «НЕЛЬЗЯ», что также выявило большой интерес к режиму дня ребенка

Нельзя:

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;
- Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;

- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

Во время этапа «вопрос- ответ», родители поняли, что очень важно, не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне. Во-вторых, уделять больше внимания своему ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом спрашивает «Что, Репку читаешь?» И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках «Репка». Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе».

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни.

В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

