

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 (могут отказываться одеваться или есть самостоятельно); 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 первоклашки 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 познакомьте его с учителем.

- ◆ Обговорите, а еще лучше проиграйте 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.).

- ◆ Дайте ребенку возможность принести в школу любимую игрушку.

- ◆ Приблизьте домашний режим дня к режиму дня 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.

- ◆ Окажите помощь ребенку в преодолении негативных черт характера: неуверенности, тревожности, невнимательности, неуравновешенности.

- ◆ Помогите ребенку осознать свои возможности, не требуйте слишком многого.

