

Полезные советы и рекомендации родителям

в период адаптации к гимназии.

«Поступление в гимназию» довольно сложный этап в жизни каждого ребенка, поскольку происходит перестройка всего его образа жизни и деятельности. Правильно организованный образовательный процесс облегчает и сокращает период адаптации детей к требованиям школьного обучения. Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к гимназии происходит на 5–6-й неделе обучения

Чтобы адаптация для вашего ребёнка прошла легко и быстро мы предлагаем несколько важных советов и рекомендаций:

1. Поддержите в своём ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
2. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в гимназии. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребёнок пришел в гимназию, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
8. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в гимназию существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
9. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.
10. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Как помочь своему ребенку?

1. В первые недели обучения первоклассника важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.
2. Проявляйте интерес к гимназии, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
3. Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
4. Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
5. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
6. Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.
7. Успех адаптации к гимназии во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.

Помните! Ваш ребенок будет учиться в гимназии не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

От того, как пройдет адаптация ребенка в первом классе, будет зависеть его настроение, отношение к школьной жизни, желание учиться и даже физическое самочувствие. Окажите всю необходимую помощь своему ребенку в этот нелегкий период, поддержите его, и вы увидите, с какой радостью он будет ходить в гимназию, и как будут раскрываться все его способности.

