

Трудности адаптации.

1. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
2. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних заданий, правильности светового режима.
3. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
4. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
5. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т.д.
6. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
7. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных условий сохранения здоровья.
8. Главное условие школьного успеха – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
9. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
10. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
11. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.
12. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
13. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
14. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля над его учебной деятельностью.
15. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
16. Развитие самоконтроля, самооценки, и самодостаточности ребенка.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка ко взрослой жизни:

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай;
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться;
- Не дерись без причины;
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно;
- Играй честно, не подводи своих товарищей;
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность;
- Из-за отметок не плачь, будь гордым;

- С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся;
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут;
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого;
- Старайся быть аккуратным;
- Чаще говори: «давай дружить», «давай играть», «давай вместе пойдем домой»;
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!
- Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей.