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 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 познакомьтесь 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 поздороваться – встать; как и во что можно играть на переменах) 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.