

Младший школьный возраст – это возраст, поступления в школу и приспособления (адаптации) к принципиально новым для ребенка условиям. Особенностью этого периода является то, что процесс роста ребенка не столь заметен, но преобладают изменения других параметров, идет совершенствование функций органов и систем организма. Его считают своеобразным мостиком между детством и отрочеством

.Начало обучения в школе происходит достаточно трудно для всех детей, особенно в первые недели. На ребенка обрушивается масса новых впечатлений и незнакомых ему ранее требований: строгого наблюдения правил поведения, длительного пребывания в относительно неподвижной позе, выполнения интенсивной умственной работы. Ребенок включается в незнакомый для него коллектив сверстников. Необходимо время для адаптации ребенка к этому широкому комплексу новых условий.

У некоторых детей эта адаптация проходит достаточно болезненно. Такие дети часто отвлекаются на уроках, занимаются посторонними делами, плохо ведут себя на переменах, возбуждены либо, наоборот, замкнуты, пассивны.

Могут не складываться отношения с товарищами, педагогом, ребенок легко смущается, при малейшем замечании плачет. У некоторых детей появляются признаки нарушения нервно – психического здоровья : ухудшается сон и аппетит,

появляются капризы, жалобы на головную боль и усталость.

Заметив у первоклассника подобные проявления, родители должны отнестись к ним с пониманием. Ни в коем случае нельзя наказывать, повышать голос, ведь ребенок переживает трудный, переломный момент в своей жизни, и не следует увеличивать непривычные для него психические нагрузки. В случае возникновения конфликтов с учителями и сверстниками полезно советоваться со специалистами.

Особого внимания в этот период требует режим дня. Школьник должен достаточно время бывать на воздухе, вовремя завтракать, обедать, ужинать, ложиться спать, не засиживаться за приготовлением домашних заданий.

Особенно неблагоприятно процесс адаптации протекает у детей, которые по уровню своего развития не готовы к выполнению всех требований школы.

Ведь для того, чтобы справляться со школьными нагрузками, ребенок должен обладать определенными ресурсами физического и психического здоровья. Существует понятие «школьная зрелость», под которым понимают необходимый уровень физического и психического развития ребенка, обеспечивающий успешное и безболезненное вступление в школьную жизнь.

Очень важно не перегрузить ребенка, обеспечить соответствие нагрузок его возможностям и, в то время дозировать эти

нагрузки так, чтобы они стимулировали развитие ребенка. Не надо предъявлять ребенку завышенные требования, настаивать на пятерках или делать трагедию из троек.

В 6-7 формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении.

Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

#### **ПРАВИЛО 1 :**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7 летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

#### **ПРАВИЛО 2 :**

Помните, что ребенок 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. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

#### **ПРАВИЛО 3 :**

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.

#### **ПРАВИЛО 4 :**

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто – то нет .

Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. поддерживайте, не ругайте за неудачи и грязь в тетради. все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Относительно устойчивая адаптация у здоровых первоклассников наступает на пятой – шестой неделе от начала учебного года, но возможны значительные индивидуальные колебания этого срока : от 3 до 16 недель.

Если в указанные сроки адаптация не наступила, необходима консультация врача и психолога .

Чтобы избежать неблагоприятных для здоровья последствий начала школьного обучения, родителям необходимо помнить, что нагрузки должны соответствовать возможностям ребенка, достигнутому им уровню физического и психического развития, состоянию его здоровья.

***ЖЕЛАЕМ ВАМ ПЕРЛЕНИЯ И УДАЧИ!***