

■ СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

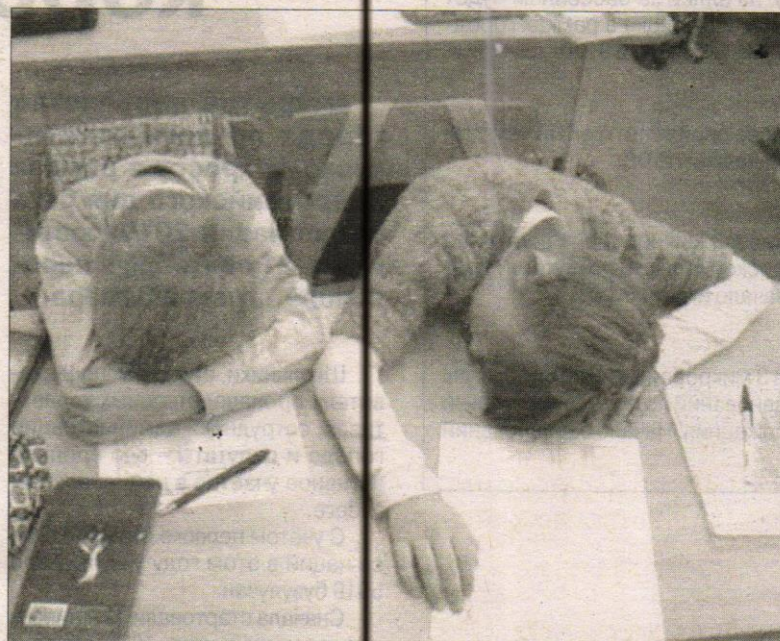
Как настроиться на школу

Летом режим дня соблюдали далеко не все школьники и бывшие дошколята. Поэтому в сентябре, особенно в пасмурную погоду, проснуться рано очень сложно. А впереди ещё – уроки, домашние задания, секции и кружки. Но сложнее всего перестроиться первоклассникам. Кроме биологической перестройки организма, их ждёт и значительная психологическая перестройка.

Как безболезненно пройти адаптацию к школе, сохранив физическое и психологическое здоровье учащихся, рассказывает педагог-психолог школы №8 Татьяна НУРУТДИНОВА.

– Почти каждый дошколёнок с нетерпением ожидает начало сентября – день, когда он станет называться «учеником», – говорит Татьяна Сергеевна. – Но начинаются школьные будни, и эмоциональная приподнятость исчезает, появляются первые трудности.

Первоклассникам сложно выдержать весь урок в одной позе, не отвлекаться и следить за речью и мыслью учителя, подчиняться требованиям, отказываясь от своих желаний, сдерживать свои чувства и эмоции, не выражать вслух свои мысли, признать позицию педагога и усвоить новые правила поведения со взрослыми. Всё это – естественная реакция на резкие изменения привычного образа жизни. Трудность или лёгкость адаптации во многом зависит от особенности нервной системы, темперамента, черт характера. У одних этот процесс проходит быстро и незаметно,



у других может занять 2–3 месяца, полгода, а иногда и год.

Прежде всего, школьника следует научить соблюдать режим дня. Его выполнение не только помогает организму, но и воспитывает чувство ответственности, организованности, учит управлять своими желаниями и чувствами.

Если ребёнок учится в первую смену, то от момента пробуждения до выхода из дома должно пройти минимум 40 минут. Этого времени будет достаточно, чтобы собраться в школу. А небольшая, даже пятиминутная, зарядка поможет укрепить здоровье и полностью проснуться. Завтрак запустит работу пищеварительной системы, глюкоза организует работу мозга.

Если школа недалеко, откажитесь от машины или автобуса. По дороге ребёнок подышит свежим воздухом, ходьба заменит физическую нагрузку, и на занятиях он будет полон сил.

Непродолжительная прогулка домой – лучший вариант переключения с умственной деятельности.

Понадобится чуть более получаса, чтобы полностью отвлечься от учёбы. Разрешите ребёнку побегать, попрыгать.

Но обед должен всегда начинаться в одно и то же время.

В первом классе не задают домашних заданий, однако многие дети самостоятельно повторяют изученный в школе материал. Родителю важно не вмешиваться.

Вечером необходимо пообщаться с ребёнком, спросить, что нового он узнал, с кем подружился. Если не получается обойтись без телевизора, посмотрите добрый мультфильм или семейный фильм вместе. Идеально, если найдётся время на прогулку.

Чтение книги, обсуждение прошедшего дня – хорошее занятие для его завершения. Лучше это делать, когда ребёнок уже закончил водные процедуры и готов ко сну.

Дети, которые соблюдают режим, реже страдают от нервного перенапряжения и усталости, и учиться им значительно легче.

Вера ДАРМОДЕХИНА