

## Минув місяць

- Привіт! Як справи?
- Вибач, кваплюся, поспішаю!
- Що трапилося?
- Так донька до першого класу пішла. Уроки потрібно робити. Завтра математика й ще потрібно намалювати собаку.

Не тільки дитина зникає до школи, але й батьки. Ви вже познайомилися із учителькою, напевно побували на батьківських зборах, навчилися виконувати домашні завдання й зрозуміли, що таке перший клас і школа взагалі для батьків. І звісно, у всіх батьків виникає чимало запитань. Наприклад, от таких:

### **Скільки часу триває адаптація до школи в першокласників?**

У кожної дитини по-різному. Як правило, до кінця вересня — початку жовтня малята вже звикають до нового режиму, «приймають» учительку як авторитетного дорослого, знають усіх однокласників на ім'я, виконують поки нескладні домашні завдання.

Однак, не у всіх дітей адаптація відбувається так швидко й непомітно. Є діти, які звикають досить повільно й освоюються на новому місці тільки у грудні, а то й у лютому. Саме такі малюки потребують допомоги й підтримки родини.

**А що робити, якщо вже лютий, а моя дитина так і не звикла до школи? Вона вередує, зранку відмовляється туди йти і запевняє, що не любить учителя.**

У такому випадку ви терміново потребуєте консультації психолога. Можливо, справа зовсім не в тому, що дитина погано адаптується до школи. Швидше за все, у такій ситуації потрібно подивитися уважно на взаємини дитини з учителем. Так трапляється, що після м'якої та доброї звичної виховательки дитина нізащо не виявляє бажання «подружитися» з суворішим і вимогливішим учителем. Саме тут на допомогу й повинен прийти психолог.

### **Чи може так трапитися, що дитина до школи так і не звикне?**

Звісно, рано чи пізно до школи звикають усі діти. Але у першокласників так трапляється: час спливає, а до школи йти все більше не хочеться, дитина плаче й вередує, відмовляється готувати уроки. Причини можуть різнитися: занадто ранній похід до школи, перевтома через непомірні навантаження, учитель, який не може поки знайти підхід до вашої дитини. Зрідка батьки приймають рішення забрати дитину й піти до школи через рік. Але це, повторюю, швидше виняток, ніж правило.

## **Яким повинен бути режим першокласника?**

Це дуже важливе питання. До режиму майбутнього школяра потрібно готувати заздалегідь і, звісно, дотримувати його з перших днів навчання в школі.

### **1. Сон — 11,5 години, включаючи 1,5 години денного сну.**

Не забувайте, що повноцінний сон — це єдиний варіант найголовнішого відпочинку, що дозволить дитині відновити свої сили після важкого дня. Не сумнівайтесь, малюк, який не виспався, «проспить» усе, що йому потрібно почути й зрозуміти в школі. Першокласникові необхідно спати 11,5 години на добу, включаючи 1,5 години денного сну. Дитина молодших класів повинна лягати спати не пізніше ніж о 21.00. До речі, у вихідні час відходу до сну повинен бути таким, як і зазвичай.

### **2. Прогулянки — 3-3,5 години.**

До режиму дня обов'язково потрібно включити ранкову зарядку (10-15 хв.) і прогулянки — ще один ефективний спосіб відновлення сил (перед виконанням домашнього завдання й перед сном загальною тривалістю 3-3,5 години).

### **3. Домашнє завдання — не більше ніж година з перервами кожні 15-20 хв.**

У першій половині навчального року першокласникам задавати домашні завдання забороняється. Однак, як усім нам відомо, завдання все-таки задають. Тривалість занять не повинна перевищувати годину, причому через кожні 15-20 хв. роботи необхідно робити перерву для невеликої розминки на 3-5 хв. Не змушуйте дитину багаторазово переписувати завдання із чернетки в чистовик і робити все за одним разом. Робота за одним присідом, за принципом «поки не завершиш, не встанеш», є малоефективною і створює додаткове напруження.

### **4. Гуртки і секції — не більше ніж 1 година.**

Звісно, усі ці цікаві заняття є дуже важливими для розвитку вашого малюка. Але подумайте, наскільки вони посилені для дитини? Результати спеціальних досліджень гігієністів дозволяють говорити про те, що позашкільні заняття на першому році навчання стомлюють дітей, і навіть, видалося б, такі корисні, як спортивні.

Тому, шановні батьки, подумайте, можливо, має сенс перенести ці заняття на рік пізніше, коли ваша дитина повністю адаптується до школи. Якщо ж ви вирішили, що додаткові заняття необхідні вашій дитині, то для семирічної дитини їх тривалість не повинна перевищувати годину.

## **5. Телевізор/комп'ютер — двічі-тричі на тиждень по 30 хв.**

На жаль, мало хто дотримується зазначених рекомендацій, і все-таки ви можете докласти зусиль, щоб хоча б прагнути до рекомендованого часу.

- **Ми віддаємо дитину до першого класу у неповні шість років. Чи існують якісь особливі поради щодо адаптації для таких маленьких дітей?**

Звісно, краще рік зачекати й зовсім спокійно піти до школи у шість із хвостиком. Але вже якщо віддали (ох уже ці батьки!), то для таких малюків особливо важливим є дотримання режиму дня, відсутність перевантажень — розумових, емоційних і фізичних. Стежте уважно за здоров'ям дитини, малюки частіше й швидше перевтомлюються, ніж діти старшого віку. Особливо пильно слід спостерігати за дитиною наприкінці чвертей і навчального року. Не перевантажуйте дитину додатковими заняттями, відвідуванням музичної або художньої школи, тренуваннями.

- **На що слід звертати увагу в перші тижні в школі?**

Звісно, на настрій дитини. Адже посмішка на дитячому обличчі є індикатором її здоров'я й благополуччя. Важливо стежити за тим, наскільки сильно дитина стомлюється, чи не занадто великими є навантаження.

- **Як визначити: адаптувалася дитина до школи чи ні?**

Тобто якими є насправді критерії того, що малюк прийняв нові умови й тепер може спокійно навчатися? Не потрібно сподіватися на якісь спеціальні тести. Хоча, якщо в школі є психолог, то він обов'язково їх проводить десь наприкінці вересня — початку жовтня. Але вам, мудрим батькам, достатньо просто послухати свою дитину.

Отже, ваша дитина:

- зранку іде до школи з гарним настроєм;
- повертається зі школи теж у гарному настрої;
- розповідає про те, що було в школі, здебільшого з позитивним настроєм;
- подружилася хоча б з парою однокласників; не боїться вчительки;
- їй подобаються не тільки перерви й прогулянка, але й уроки;
- вона не відмовляється виконувати домашні завдання;
- не відмовляється йти до школи?

Якщо ви відповіли «так» на всі ці питання, отже, адаптація відбулася успішно, і ви можете полегшено зітхнути. Ваша дитина вже справжній першокласник. Якщо хоча б на 2-3 запитання ви відповіли «ні», тоді вам неодмінно потрібно поспілкуватися з учителькою й психологом, тому що ситуація вимагає втручання дорослих.

- **Коли можна залишати дитину в групі продовженого дня?**

Залежно від того, наскільки легко проходить адаптація. Але, у будь-якому разі, робити це можна тільки після того, як ви переконалися: дитина почувається в школі комфортно, її нічого не турбує. У цьому випадку потрібно звернути увагу на те, чи є в школі тиха година, тобто чи має дитина можливість протягом дня відпочити. Якщо такої можливості немає, то до кінця першого класу її краще забирати додому відразу після уроків.

Наша дитина не відвідувала дитячий садок. Раптом у неї виникнуть проблеми у взаєминах з однокласниками? Як нам їй допомогти? Насправді далеко не у всіх «домашніх» дітей виникають проблеми в спілкуванні. Нинішні шести-семирічні діти здебільшого досить товариські, тому сподіватимемося на те, що ваші побоювання не виправдаються. У випадку, якщо ви помітите, що малюкові важко будувати взаємини з однолітками, він губиться, намагайтеся йому допомогти. Насамперед, поговоріть з учителькою.

- **У дитини дуже низькі оцінки, що з цим робити?**

Добре, якщо ви потрапили до нормальної школи і дітей хоча б першу половину року не оцінюють. Але якщо все-таки двійки-трійки оселилися в щоденнику вашого малюка, то потрібно йому допомагати. Наприклад, займатися додатково за тим предметом, який йому не дається. Ну а якщо погані оцінки вчителька ставить за всіма предметами, то тоді варто замислитися — чи не занадто рано ви віддали дитину до школи. Іноді краще все-таки забрати малюка зі школи й повторити «похід» наступного року (за умови, що дитина й сама не виявляє бажання ходити до школи).

- Мамо, а я, коли виросту, стану вчителькою!
- Чому? Ти ж збиралася бути стюардесою?
- А я бажаю, як Марина Сергіївна, крейдою на дошці писати й розповідати всілякі цікаві історії. І оцінки червоною ручкою ставити.