



Как помочь ребенку привыкнуть к школе?

Многим детям очень сложно привыкнуть к режиму школьной жизни, отсюда возникает и неуспеваемость, и нежелание идти в школу. Как же помочь нашим детям привыкнуть к школе?

Режим дня

Первое, на что нужно обратить внимание – это режим дня Вашего ребенка. Многие сразу могут сказать: «Да, зачем это нужно?!» Но именно соблюдение режима дня позволяет сохранить здоровье и психику ребенка. Школьник привыкает вставать, есть, заниматься и ложиться спать в одно и то же время, что позволяет ему без труда вставать по утрам, а его организму работать как часы без стресса. Организм ребенка уже знает, что пища поступит вовремя и в нужном ему объеме, что ему дадут достаточно времени на отдых в назначенное время.

Старайтесь даже на выходных поднимать ребенка, кормить и укладывать спать в одно и то же время, так через 2-3 недели и вы, и дети привыкнете к новому режиму.

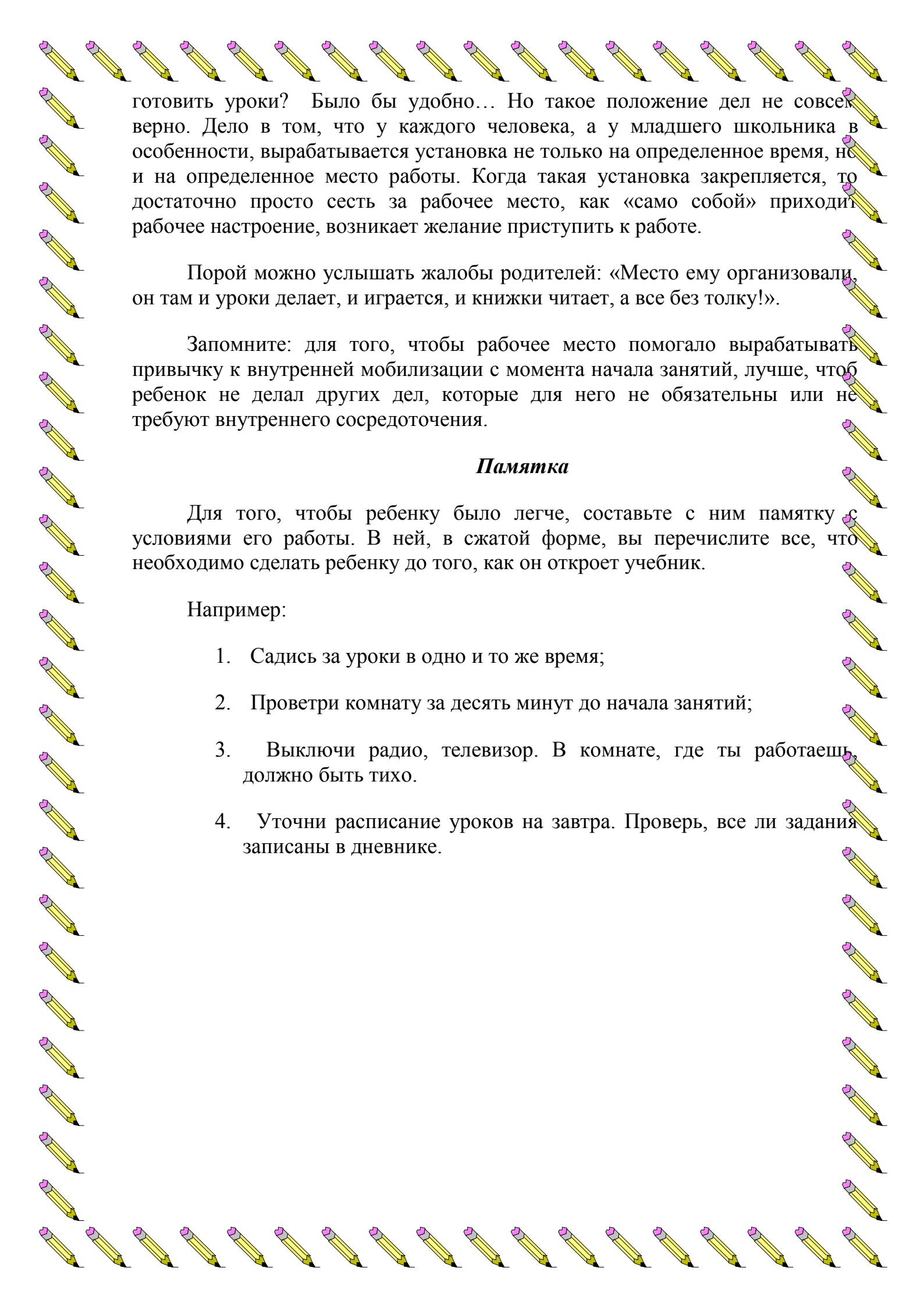
Втягиваемся в работу

Также соблюдение режима дня сказывается на работоспособности. Чем дольше человек не приступает к работе, тем сложнее себя заставить взяться за нее, появляется 1000 и 1 дело, которые нужно срочно сделать, отложив домашнее задание в долгий ящик. Потом наступает ночь, что-то ребенок не сделал, здесь поторопился и сделал помарку, там вообще забыл решить задачу.

Зная, что сейчас нужно к ней приступить, складывается определенный настрой на нее, что позволяет настроиться на работу, «включиться» в процесс. Отсюда выходит одно из важных правил приготовления уроков – начинать работу немедленно. К тому же, школьник сделав все домашнее задание сразу сам себе экономит время для прогулки, игр и хобби.

Место занятий

Немаловажным фактором является организация рабочего места ученика. У школьника должно быть постоянное место для занятий, лучше всего отдельный стол и полка для книг. Обратите внимание, что речь идет не просто об удобном месте, а о постоянном. Почему? Не все ли равно, где



готовить уроки? Было бы удобно... Но такое положение дел не совсем верно. Дело в том, что у каждого человека, а у младшего школьника в особенности, вырабатывается установка не только на определенное время, но и на определенное место работы. Когда такая установка закрепляется, то достаточно просто сесть за рабочее место, как «само собой» приходит рабочее настроение, возникает желание приступить к работе.

Порой можно услышать жалобы родителей: «Место ему организовали, он там и уроки делает, и играет, и книжки читает, а все без толку!».

Запомните: для того, чтобы рабочее место помогало вырабатывать привычку к внутренней мобилизации с момента начала занятий, лучше, чтобы ребенок не делал других дел, которые для него не обязательны или не требуют внутреннего сосредоточения.

Памятка

Для того, чтобы ребенку было легче, составьте с ним памятку с условиями его работы. В ней, в сжатой форме, вы перечислите все, что необходимо сделать ребенку до того, как он откроет учебник.

Например:

1. Садись за уроки в одно и то же время;
2. Проветри комнату за десять минут до начала занятий;
3. Выключи радио, телевизор. В комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.
4. Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.