

**Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Норильская межрайонная больница №1»**

## **Трудности адаптации к школе у первоклассников**

Подготовка малыша к школе должна начаться задолго до его поступления в первый класс. Больше к учебным занятиям готовы дети, посещающие дошкольные учреждения. Однако им сложнее перестроиться с игровой формы обучения на ту, что принята в школе. Дома с ребёнком следует периодически заниматься. Он не должен проводить все время возле телевизора или планшета. Домашним детям необходимо научиться общаться со сверстниками, их следует приучить к дисциплине и самостоятельности.

Что делать, чтобы время адаптации протекло без особых трудностей:

- Чаще хвалить малыша, а за промахи не осуждать.
- Организовать правильный режим дня. У первоклассника должно быть достаточно времени для сна, подвижных игр, общения с друзьями.
- Не сравнивать его успехи с учёбой других детей.
- Не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие. В первое время первокласснику можно раз в одну-две недели разрешить не посещать школу.
- Не предъявлять повышенных требований.
- Прислушиваться к замечаниям учителя и стараться дома спокойно обсудить возникшую проблему.

Если первоклассник не может полностью адаптироваться к школе, а его успехи оставляют желать лучшего, целесообразно рассмотреть альтернативный вариант обучения. Это может быть онлайн-школа, уроки в которой проходят дистанционно. Таким образом, выбор альтернативной формы обучения поможет избежать многих проблем адаптационного периода ребенка при поступлении в первый класс. Плюсы такой формы учёбы для ряда детей очевидны. Занятия проходят в домашней обстановке. Программа в каждом случае подбирается индивидуально. Нет психологического давления, которое непременно присутствует в школьном коллективе. Дистанционное обучение приравнивается к обычному. Программа позволяет в любой момент перейти на общепринятую форму учёбы или, при желании, продолжить так учиться до конца школы.