

Рекомендации родителям по адаптации будущих первоклассников к школе



И вот ребёнок на пороге школы...

«Поступление в школу» сложный этап в жизни каждого ребенка, поскольку происходит перестройка всего его образа жизни и деятельности.

Адаптация будущих первоклассников - это механизм социализации личности ребенка, а также его включение в систему новых отношений и связей. Поступление в школу - это изменение всех привычных условий дошкольника, его вступление в новый социальный статус ученика. Такой сложный процесс у каждого протекает по-разному.

ВИДЫ АДАПТАЦИИ

Социальная - ребенку необходимо овладеть новой социальной ролью - ролью ученика, которая включает в себя следующие компоненты:

- *умение слушать учителя;*
- *понимание своих обязанностей и их выполнение;*
- *следование школьным порядкам и требованиям;*
- *хорошие отношения с одноклассниками;*
- *отсутствие конфликтных ситуаций;*
- *умение самостоятельно организовать и выполнить задание.*

Физиологическая - детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебой. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение, что часто приводит к переутомлению и способствует:

- *ухудшению самочувствия;*
- *качеству сна;*
- *работоспособности;*
- *ухудшению аппетита;*
- *различным заболеваниям и их обострению.*

Психологическая - зависит от готовности ребенка к школе, чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет и оценивается по следующим параметрам:

- *мотивация к учебе;*
- *готовность выполнять задания и понимать их;*
- *уровень развития познавательных процессов;*
- *ежедневное настроение;*
- *способность оценивать себя и свою работу.*

Виды школьной адаптации, влияют на весь организм и личность ребенка. Проблемы в любом из них обязательно окажут свое влияние на одну из сфер жизни ученика:

психическая - проблемы вызовут тревожность, внутреннее напряжение, переутомление и стресс;

психофизиологическая – неблагоприятная дезадаптация приведет к эмоциональным перепадам, отсутствию адекватной самооценки и стремления получить одобрение и похвалу;

психообщественная - проблемы не позволяют создать новые и прочные социальные контакты с одноклассниками и учителями.

УРОВНИ АДАПТАЦИИ

Высокий уровень - быстрое привыкание ребенка к школьной жизни (*в течение 2-6 недель*). Первоклассник положительно относится к школе, имеет мотивацию учиться, готов узнавать новое, знания и навыки усваивает быстро. Такой ребенок хорошо справляется со школьной программой, способен решать задания повышенной сложности. Ученик может организовать свою деятельность, выполняет инструкции учителя. У него хорошие отношения с одноклассниками, есть друзья. Не имеет проблем со здоровьем, редко бывает в плохом настроении.

Средний уровень - ученик привыкает к школе продолжительное время (*от 2 до 3 месяцев*), но при этом не особо переживает и расстраивается от ее посещения. Периодически чувствует себя усталым, сталкивается с перепадами настроения. Хорошо усваивает программный материал, выполняет типовые задания. Четко действует по инструкции учителя, иногда нуждается в его помощи и контроле. На уроках внимателен и усидчив. Дружеские отношения с одноклассниками складываются хорошо.

Низкий уровень - ребенку очень трудно привыкнуть к школе, он испытывает негативные эмоции по отношению к ней. Не имеет мотивации к учебе, материал усваивает лишь частично, новые знания не вызывают интереса. Часто нарушает дисциплину, не слушает инструкции учителя, не может самоорганизоваться. На уроки приходит в подавленном настроении, периодически жалуется на плохое самочувствие. С одноклассниками общается мало, может не знать их имен.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

- ❖ - Первоклассник идет в школу и возвращается домой с хорошим настроением. Если он веселый и жизнерадостный - это хороший знак.
- ❖ Удовлетворение от процесса обучения, положительное отношение к учебной деятельности и овладение ее навыками.
- ❖ Способность самостоятельно организовать свой учебный процесс, выполнить домашнее задание.

- ❖ Умение контролировать свое поведение в соответствии с правилами и нормами школы.
- ❖ Хорошо налаженный контакт с учителями и одноклассниками. У школьника появились друзья, дома он рассказывает о них и об учительнице.
- ❖ Ребенок самостоятельно справляется с проблемами: знает, где находится туалетная комната, самостоятельно переобувается и раздевается/переодевается, обращается к взрослым за помощью.
- ❖ Его здоровье в хорошем состоянии: крепкий сон, отсутствие простуд и жалоб на головные боли и боли в животе.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Родителям не всегда легко заметить проблемы с адаптацией к школе у своего ребенка, поэтому и разговаривайте с ним о неудачах, проблемах и страхах, связанных с учебой. Но даже их отсутствие не гарантирует, что проблем нет.

О трудностях адаптации первоклассников к школе можно догадаться по некоторым признакам:

- Неуспеваемость по предметам. Один из самых частых признаков трудностей адаптации. Если снижение оценок у ребенка стало уже хроническим, то за ним кроются психологические причины: неуверенность в своих способностях, неумение организовать свой режим, несформированность учебных умений, отсутствие мотивации к обучению.
- Избегание деятельности, уход в себя. Ребенок полностью погружается в свои мысли: отвечает невпопад, отказывается работать, не слышит инструкцию учителя. На переменах он тоже не проявляет активности. Такая ситуация часто складывается, когда дети не получают необходимого внимания.
- Игнорирование правил поведения. Плохое поведение ребенка - это действенный способ обратить на себя внимание. Причины могут быть различными: несогласие со школьными порядками, конфликт или непонимание с кем-то из педагогов, скука на уроках (ребенок по развитию опережает программу, а учитель не учитывает эту особенность).
- Вербализм, когда речевое развитие преобладает над интеллектуальным. Ребенок говорит много, возможно создает впечатление смышленного и развитого не по годам, активно работает при устных опросах, но при этом не справляется с заданиями школьной программы. Исправить ситуацию и помочь успешно адаптироваться к школе могут лишь тренировки с логическими и творческими заданиями.
- Лень, не только влияет на успехи ребенка, но и снижает интерес к школьной жизни в целом. Ее возникновение могут спровоцировать многие причины: сниженный познавательный интерес, страх неудачи, особенности темперамента, неуверенность в себе, избалованность и слишком легкие успехи.

РОЛЬ СЕМЬИ В АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА

Роль семьи оказывает существенное влияние на адаптацию первоклассников к школе.

В семьях с симбиозом - стиль воспитания, при котором родители ощущают себя с ребенком единым целым, стремятся удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей жизни, дети испытывают повышенную

тревожность.

В семьях, где родители жестко контролируют ребенка, хотят влиять на детей как на объекты (воспитывать, учить, одевать и т.д.) и не учитывают их желание, мнение, самочувствие и реальные возможности, дети имеют сниженную учебную мотивацию, испытывают сложности с адаптацией и с социализацией.

А семьи с типом воспитания «кооперация», родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь, сочувствует, высоко оценивает его способности, помогают детям справиться с тревогой, потому что умеют принимать их неудачи. В таких семьях признают право ребенка действовать и совершать ошибки, при этом не душат его контролем, а лишь дают четкие и посильные инструкции. В таких семьях дети проявляют активность в социальном, учебном и физическом плане, чувствуют свободу и независимость в пределах разумного, проявляют к окружающим доброжелательность.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Родителям необходимо отнестись к поступлению ребенка в 1 класс очень ответственно, ведь психологическая адаптация - это сложный и трудоемкий процесс.

Рассмотрим общие рекомендации психолога по адаптации к школе будущих первоклассников, которые помогут освоиться в школе детям.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового статуса.

2. Хорошо, если утро первоклассника (да и любого ребенка) начинается с теплых слов заботливых родителей. Не стоит его подгонять и торопить в школу. Правильно рассчитать время подъема, гигиенических процедур, приема пищи, выхода из дома - это задача взрослых.

3. Похвала. В освоении своей новой роли ученика ребенок может совершать множество ошибок, которые очень болезненно воспринимаются. Поэтому нельзя ругать ребенка и показывать ему свое разочарование. В эти моменты ему как никогда нужна поддержка и одобрение. Хвалите первоклассника даже за самые скромные успехи и достижения.

4. Уникальность личности. Никогда не сравнивайте ребенка с остальными детьми. Самооценка у детей в этом возрасте неустойчива, любые травмирующие фразы могут сильно ее снизить. Вместе с этим теряется и мотивация к дальнейшей учебе. Если необходимо указать малышу на ошибки и возможности развития, то лучше сравнить его с самим собой, сделав акцент на улучшенных результатах.

5. Условность оценок. В первый год учебы не имеет смысла объективно оценивать результаты успеха ученика, они могут сильно меняться под действием ряда факторов. Главное, привить ему познавательный интерес и положительное отношение к учебной деятельности. Поэтому оценить детей можно лишь словесно и за успехи.

6. Развитие скрытого потенциала. Школа позволяет ребенку проявить себя в разных сферах, будь то спорт, танцы или творчество. Родителям необходимо увидеть в нем потенциал и энергию, которую он сможет направить в нужное русло. Здесь важно совместить это с учебой так, чтобы хватало времени и на

подготовку к урокам, и на отдых.

7. Поощрение - искренняя похвала и доверительное общение. Хвалите ребенка за любые успехи, беседуйте о впечатлениях и неудачах. Родители не должны заменять эти вещи игрушками и сладостями, чтобы откупиться от детей и сэкономить свое время. Важно, чтобы он чувствовал ваше внимание и любовь.

8. Соблюдайте режим дня. Выспавшийся ребенок спокойнее реагирует на сложности, чувствует себя увереннее и быстрее принимает правильные решения. В первом классе целесообразно сохранить дневной сон. Если малыш сильно утомляется, позвольте ему поспать час после возвращения из школы. Лучше настроить режим еще до начала учебного года, чтобы не создавать лишнего стресса. Это поможет привить навыки самостоятельности, которые очень важны в учебе.

9. Больше гуляйте. В идеале ребенок должен гулять каждый день по 2-3 часа.

10. Обеспечьте первокласснику свое рабочее место со спокойной обстановкой. Не экономьте на условиях: подходящая по возрасту мебель, освещение и школьные принадлежности берегут здоровье детей.

11. Не забывайте о витаминах. Ребенок должен сбалансированно питаться и периодически принимать витаминные комплексы.

12. Берегите нервную систему своих детей: максимально исключите телевизор, компьютер и телефон перед сном.

13. Учитывайте индивидуальные особенности малыша: характер, темперамент. Это определяет, какой у него будет темп работы и скорость усвоения информации. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкнуть к школьному ритму.

14. Учитывайте окружение первоклассника. Настраивайте его на общение с одноклассниками, а также поддерживайте авторитет учителя в его глазах.

15. Если до школы ребенок не посещал кружки и секции, где он уже освоился, то в первом классе не стоит устраивать лишнего стресса. Главная задача первоклассника - адаптироваться к школьной жизни. Всё остальное второстепенно. Когда он ходит в школу искусств или секцию, где уже хорошо знакомый наставник, друзья, привычные нагрузки, то дополнительное образование впишется в новый этап. Но если первокласснику, привыкшему к учительнице, одноклассникам, урокам и дисциплине, придется еще приобщаться и к факультативным занятиям вне школы, то неокрепшая детская психика может не выдержать такого бремени. Не стоит рисковать психоэмоциональным состоянием ребенка!

16. Трезвое отношение родителей к способностям сына или дочери - залог адекватного восприятия школьником своих учебных успехов и неудач. Понимающие слабые места ребенка мамы и папы не требуют получать только пятерки и четверки. Интересуйтесь у первоклассника не тем, как сегодня ответил на уроке, а что интересное произошло за учебный день и что новое он узнал. Когда малыш боится, что за полученные отметки его будут ругать, а не поддерживать, он будет до последнего скрывать от вас свои ошибки. Если подобное поведение закрепится, то ребенок научится обманывать и изворачиваться. В подростковом возрасте это разрушительно влияет на детско-родительские отношения. Помните: лгут тому, кому боятся сказать правду.

Не создавайте ситуаций, когда любимый ребенок вынужден стать вруном. Дети не должны воплощать в жизнь амбиции отцов и матерей.

17. Если вы видите, что после школы ребенок грустит или, наоборот, очень возбужден, поговорите с ним. Узнайте, чем вызвано его настроение. Во-первых, это поможет вашему малышу справиться с эмоциональным напряжением. Во-вторых, такие беседы укрепляют теплые отношения и снижают степень накала конфликтов «отцов и детей» в пубертатный период.

18. Если ваш первоклассник кривляется, вредничает, манерничает, упрямится и не слушается, значит, его развитие протекает нормально! Указанные признаки - это классика проявления кризиса семи лет. Помогите ребенку прожить этот период продуктивно: давайте больше свободы, не опекайте его, пусть у него будет возможность увидеть последствия своих поступков. Такие уступки взрослых укрепляют самооценку семилетки, помогают ему примерить на себя роль самостоятельного человека и стать увереннее.

19. Не обижайтесь, если маленький школьник говорит вам, что правы не вы, а учительница. Это хороший признак. Значимость родителя в этот период снижается, и первоклассник «возносит на пьедестал» педагога. Так малыш овладевает внутренней позицией школьника, чувствует себя своим в большой школьной семье. Поэтому поддерживайте авторитет учителя и способствуйте укреплению хороших отношений между ним и ребенком.

20. Не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ОТ УЧИТЕЛЯ



1. Самое сложное задание для новоиспеченных школьников - это письмо. Палочки, крючки, хвостики, буквы, слова и предложения на тетрадном листе требуют максимальной точности контроля движений, когда все пять пальчиков совершают ювелирную работу. Не стоит ругать первоклассника за некрасивые буквы. Продолжайте развивать мелкую моторику ребенка, чтобы мышцы рук выполняли более тонкие движения. Эта работа помогает школьникам в развитии

пространственного мышления и творческих навыков, тренирует мелкие мышцы ладоней, что способствует более быстрому и аккуратному письму.

2. Следите за тем, чтобы с утра ребенок сытно позавтракал и выпил достаточно воды. Для того чтобы завтрак был полезным, рекомендуется включать в него фрукты, зерновые и молочные продукты.

3. Научите ребенка собирать портфель. Лучше всего это делать по такому алгоритму:

а). Несколько раз покажите первоклашке, как сложить школьные принадлежности в ранец с учетом расписания уроков.

б). Когда ребенок освоит этот шаг, собирайте портфель вместе с ним.

в). Составьте чек-лист, как собирать портфель, и следите за правильностью выполнения.

г). Когда убедитесь, что школьник научился это делать самостоятельно, можно его больше не контролировать.

4. Не требуйте от ребенка сидеть за столом, пока он не выполнит весь объем дополнительных заданий. Первоклассник нуждается в физической активности каждые 15-20 минут.

5. Не стоит переписывать плохо сделанную классную работу. Такая обязанность воспринимается как бессмысленное дело и вызывает отвращение к учебе.

Самая главная рекомендация: без паники! Да, будут определенные сложности – у каждого ребенка свои. Но малышу нужны адекватные поддерживающие родители, которые помогут преодолеть трудности и сохранить физическое и эмоциональное здоровье ребенка.

Подготовила:
Ю.Н. Кремнева,
педагог психолог