

Родителям об адаптации первоклассников к школе.

Первый год обучения в школе – важный и напряженный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела. Потребность в движении у детей 6-7 лет по-прежнему остается большой. Кроме этого, первокласснику приходится устанавливать контакты со сверстниками и педагогами, учиться выполнять требования школьной дисциплины и новые обязанности, связанные с учебной работой.

Именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, родителям необходимо знать и учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Первые 2-3 месяца после начала обучения ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня. Ситуация новизны может вызвать состояние внутреннего психологического напряжения. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания. Может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. По статистике половина детей в классе адаптируется за первое полугодие, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, так же это зависит от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития.

Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов. Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре-октябре многие первоклассники болеют. Далее организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. И только потом наступает период относительно устойчивого приспособления, когда организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Первоклассники могут жаловаться на головные боли, боли в

животе, усталость и другие недомогания в первые месяцы обучения. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей и снижение способности к саморегуляции поведения.

Как поддержать ребенка:

- **Важно отрегулировать режим дня.** Следите, чтобы ребенок вовремя поел, обязательно погулял, активно подвигался, возможно поспал днем и вовремя лег спать вечером. Перед сном можно почитать сказку и поделиться впечатлениями за день. Продолжительность сна первоклассника должна быть 9-9,5 часов.
- Утром будите ребенка ласково, от этого зависит начало учебного дня. По дороге в школу не спешите. Помните, что правильно рассчитать время – задача родителей. Перед входом в школу пожелайте ребенку удачи и хорошего дня, скажите, что любите его.
- В течение дня у ребенка обязательно должен быть как минимум час свободной игры. Сюжетно-ролевая игра будет иметь важное значение в жизни ребенка до 9 лет.
- Если в школе дают задания домой, то важно выбрать время для его выполнения, оптимальное для вашего ребенка. Время подготовки должно занимать максимум 30-40 минут. Помните, что время активного внимания у ребенка 7 лет – 15 минут, поэтому делайте небольшие перерывы. После 19.00 работоспособность ребенка значительно снижается.

Социально-психологическая адаптация

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 лет. Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка. Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период кризиса интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний. Поэтому первый год учебы является безоценочным. При оценке работы учеников не используются отметки, делается акцент на качественный анализ учебной деятельности. Родителям также важно учитывать переживания ребенка, связанные с самооценкой.

Как поддержать ребенка:

- При общении с ребенком делайте акцент, в первую очередь, на его успехах и достижениях, пусть даже незначительных. Это касается учебной и любой другой деятельности. Если ребенок требует оценить его работу, скажите ему: «Пятерка ждет тебя». Оценивайте не ребенка, а его действия и поступки.

- Говорите ребенку, что тот, кто учится, может допускать ошибки. Важно научиться их видеть и исправлять. Поддерживайте активность ребенка в преодолении трудностей.
- Помните, что не все дети готовы сразу самостоятельно выполнять домашние задания. Важно научить ребенка организовывать учебный процесс дома: приготовить рабочее место, с чего начать, внимательно прочитать задание и т.д. Поощряйте самостоятельность первоклассника при выполнении упражнений. Но если он попросит о помощи, обязательно помогите. Первое время можно делать задание вместе с ребенком, но не вместо него. Можно играть с ребенком в школу, где учитель (ребенок) будет давать задания ученикам (родители), похожие на те, которые дает учитель в школе.
- Поддерживайте тесный контакт с учителем, прислушивайтесь к ее советам, согласуйте с ней требования к выполнению учебных заданий.
- Забирая ученика после школы, не приставайте к нему с бесконечными вопросами по поводу школы. Спросите как он себя чувствует. Пусть ребёнок расслабится, отдохнёт. Про школу можно спросить позже: что понравилось, что получилось у него, чему научился.
- Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего, покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.
- Лучше всего, когда все члены семьи поддерживают одну тактику воспитания ребёнка и общения с ним.

Признаки успешной адаптации:

- ✓ Ребенок удовлетворен процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
- ✓ Ребенок справляется с программой. Если программа для ребенка сложная, подумайте, не является ли такая нагрузка (физическая и психологическая) для него чрезмерной. Очень важно, чтобы ребенок в начале обучения почувствовал уверенность в своих силах.
- ✓ Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий дома постепенно увеличивается.
- ✓ Ребенок удовлетворен отношениями с одноклассниками и учителем.