

Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе.

Адаптация к школе – это переход ребёнка к систематическому школьному обучению и привыкание его к школьным условиям. Этот период каждый первоклассник переживает по-своему. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит (это может протекать и на фоне хорошей успеваемости). Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

До школы большинство детей посещали детский сад, где каждый день был наполнен играми и игровыми занятиями, прогулками, а дневной сон и неспешный режим дня не давали малышам уставать. В школе всё иначе: новые требования, интенсивный режим, необходимость всё успевать. Как приспособиться к ним? Для этого нужны силы и время, а главное – понимание родителей, что это необходимо. Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка, а так же организация правильного режима дня.

Практические рекомендации

Пробуждение.

1. Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если вы будите ребёнка, то делать это спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает. Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

Выход в школу

4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у

него впереди трудный день. Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, пенал; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности: "Вот твой пенал" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам это делать".

(Если ребенок забывает что-то положить в портфель, то лучше будет, если вы сначала вместе будете это делать, причем вечером. Следующий этап ребенок сам собирает портфель, а вы проверяете за ним. И если что-то забыто, напомнить об этом доброжелательным тоном. Если делать это систематически, то результат будет положительным. Ребенок научится сам собираться в школу, ничего не забывая).

Возвращение из школы

5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;

6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

Домашние задания

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходим отдых (если есть возможность ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.

9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;

10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...";

11. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;

12. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;

13. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

14. Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

15. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

16. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым, обрести веру в себя.

17. Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для

первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;

18. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

Пора спать.

19. Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать или отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

20. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить

Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

21. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.