

Рекомендации психолога родителям по адаптации первоклассника к школе

Уважаемые родители, совсем недавно ваш ребенок был совсем крохой и постоянно нуждался в поддержке и защите взрослого. Именно с вашей помощью он осваивал первые шаги, получал простейшие навыки самообслуживания и поведения в обществе. Вы помогли малышу пойти в детский сад, где он оказался в новый для себя обстановке, среди незнакомых людей. Ему предстояло научиться быть без мамы и папы целый день. Но время летит быстро, позади игрушки, прогулки, веселые занятия. Ребёнок оказался на пороге школы.

Поступление в школу - сложный этап в жизни каждого ребенка, поскольку происходит перестройка всего его образа жизни и деятельности. Правильно организованный образовательный процесс облегчает и сокращает период адаптации детей к требованиям школьного обучения.

Само понятие «адаптация» происходит от латинского «adaptare» и означает приспособление клеток организма к изменившимся условиям окружающей среды. Применимо же к нашему вопросу, это процесс социализации личности, умение подстраиваться под новый режим.

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспособляется к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Именно совместные усилия учителей, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Советы родителям в период адаптации первоклассников

- 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 положения и деятельности.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него

может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

- Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

- Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

- Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую

разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

- Начинать выполнение рекомендательных заданий, если таковые есть, лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

- Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Как помочь ребенку?

- В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.

- Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.

- Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.

- Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

- Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.

- Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнить можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

- И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

- Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.