

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ?

В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября начинается совершенно новая жизнь, даже если в школу идет второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни!

Переход из дошкольного, в младший школьный возраст нередко сопровождается кризисом 7 лет. Для кризиса 7 лет характерны: манерничанье, капризы, паясничание. Нормы и правила школьной жизни порой идут вразрез с желаниями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Дети наряду с радостью, восторгом или удивлением по поводу происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Свое новое положение ребенок не всегда осознает, но обязательно переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение.

Возрастные особенности первоклассников.

Формируется самооценка личности.

Первоклассник уже понимает, что оценка его поступков определяется прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.

Дети возбудимы, легко отвлекаются, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы, они сформируются к 13 годам.

Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни.

Период приспособления к требованиям школы, существует у 1-классников. У одних он длится 1 месяц, у других 1 четверть, у 3-их растягивается на 1-ый учебный год.

Особенности современного первоклассника:

У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.

У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение. Высокий уровень самооценки.

Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!

У современных детей более слабое здоровье.

Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу, не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

Как сформировать у ребенка положительное отношение к школе и помочь ему адаптироваться в новых условиях, объясняет педагог-психолог В. В. Данилова.

Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников.

В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.

Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Для детей характерна высокая утомляемость

Когда уместна тревога?

Обычно.

Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.

Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.

Радуется, когда не надо делать домашнее задание.

Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.

Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

Опасно.

Полное отсутствие интереса к учёбе,

Делает уроки только «из-под палки»

Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов.

Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию

Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков

Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является **устойчивым**, выражается **активно**, отражает **основное** отношение ребёнка к школе.

Уровни адаптации:

Оптимальный – высокие адаптационные результаты при адекватных условиях;

Высокий – избыточный уровень; высокие результаты адаптации, достигнутые благодаря значительному психическому и моральному напряжению;

Низкий – обусловлен недостаточной требовательностью к себе;

Деадаптационный – плохое эмоциональное самочувствие; невротические реакции (неумение приспособливаться к школьной жизни).

Показатели адаптационных затруднений:

* Недостаточная реализация личностного потенциала;

* Слабая интегрированность ребёнка в детском коллективе – низкий статус в группе, отсутствие авторитета, неполное принятие роли ученика;

* Трудности в общении;

* Острое переживание неудач;

* Неадекватная самооценка;

* Несамостоятельность, поиск причин во вне.

Советы родителям:

Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался «почемучкой». Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги.

«Любознательность создаёт учёных». Надо учить задавать вопросы, прежде всего самому себе, использовать словари и т.п. Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них.

Семья должна формировать **культ интеллекта** – в создании домашней библиотеки, в интересных беседах, спорах. Объяснить ребёнку, что бесполезных знаний нет: всякое знание приносит пользу, только одно – сегодня, другое – завтра. Нужно всё начинать делать вместе с ребёнком.

Нужно ставить ребёнка в **ситуацию размышления**. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать...

Нужно научить ребёнка **анализировать** свою работу. Не указывать на совершенную ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её. Необходимо **развивать внимание и память** ребёнка

Благоприятно действует на него **ситуация успеха**. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа. Всегда можно найти какие-то успехи

ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми.

Оценивая результаты деятельности ребёнка, **не переносить их на личность самого ребёнка**. Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей. Нельзя сказать: «Ты всегда неаккуратный», а нужно: «Вот эта часть работы сделана неаккуратно».

Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.

Памятка родителям первоклассника

1. Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первокласснику полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклассник скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

4. Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять. Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

7. Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных. Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

8. После выполнения уроков похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

9. Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях. С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

10. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!».

Взаимоотношения с ребенком в семье.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе.

- Не отнимай чужого, но свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.

- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого не проси.
- Из – за отметки не плачь, будь гордым. С учителем из – за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Уважаемые родители! Будьте чуткими наставниками, добрыми друзьями, чуть – чуть волшебниками, не разрушайте в ребёнке первоначальное восприятие школы как настоящего храма Знаний.

Возьмите себе в союзники терпение, внимание и понимание, и тогда всё у вас получится!

Желаем успехов Вам и Вашим первоклассникам!!!