

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №32 г.Могилева»

Консультация для родителей «Адаптация к школе»

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

Очень сложным для первоклассника является период адаптации к школе. Обычно он составляет от 4 до 7 недель. У детей появляются функциональные отклонения, которые вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни.

На что же в этот период обратить особое внимание? Прежде всего – постепенно приучать ребенка к новой организации жизни, в которой чередуются такие виды деятельности, как **ЗАНЯТИЯ, ОТДЫХ, ИГРЫ, ПИТАНИЕ, СОН**.

В этом смысле в более благоприятном положении находятся воспитанники детских садов, которые уже привыкли к определенному распорядку дня.

Задача психолога, помогать учащимся быстрее адаптироваться, а учителю – найти правильный подход к каждому ребенку. Особое внимание уделяется тем детям, у которых наблюдаются ярко выраженные функциональные отклонения, а в основном в течение адаптационного периода целесообразнее оставить класс «наедине с учителем» и вмешиваться лишь по специальной просьбе педагога или родителя.

Большинство детей адаптируются к школе достаточно быстро, функциональные отклонения проходят как бы сами собой, однако есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается, а у некоторых полноценной адаптации к школе на первом году обучения так и не происходит (следует иметь в виду, что это может происходить на фоне хорошей успеваемости).

В этих случаях задача педагога оказать консультативную помощь в понимании причин и поиске таких приемов и способов воспитательной работы, которые помогли бы ребенку лучше приспособиться к школе.

Самый важный результат такой помощи – это воспитать у ребенка положительное отношение к школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе ребенка – родителям и педагогам.

Когда учеба приносит радость, школа не является проблемой. Большую роль играют отношение родителей к школьной жизни, успехам ребенка.

Между ребенком и взрослым существует три типа общения:

БЫТОВОЙ, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ, ЛИЧНОСТНЫЙ.

Чаще родители используют бытовой тип общения со своим ребенком, реже познавательный, который зачастую исходит от самого ребенка «что это?», «почему?», задает он нам вопросы и мы, порой без интереса, отвечаем им, лишь бы отвязался. Ну а личностное общение с маленькими детьми родители вообще порой исключают, дескать, еще мал, все равно не поймет и ошибаются. Именно такое общение ребенка со взрослым как с равным имеет особое значение для психического развития ребенка. Оно способствует формированию у детей «активно-положительного» отношения к взрослым, стимулирует тенденции к независимому поведению (самостоятельности), это имеет решающее значение и для развития общения со сверстниками, влияет на психологическую готовность детей к обучению в школе.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

1. Постепенно приучать ребенка к новой организации жизни, в которой чередуются занятия, отдых, игры, питание, сон.
2. Не фиксировать внимание ребенка на оценке. Лучше оценить его желание учиться и старания.
3. Оценивая успехи, не сравнивайте его с другими детьми, старайтесь подбодрить, не скупитесь на теплоту.
4. Будьте спокойны, терпеливы, ласковы и выдержаны, не кричите, если что не так.
5. Необходимо регламентировать время и продолжительность подготовки домашних заданий.
6. Оптимальным для подготовки домашних заданий считается период с 15 до 16 часов, через каждые 25-30 минут – перерыв.
7. Воспитывать у ребенка положительное отношение к учителю и к школьной деятельности.
8. Помощь взрослых должна проявляться в том, чтобы создать для ребенка условия для достижения самостоятельного успеха.

Практические рекомендации родителям первоклашек в период адаптации.

1 Создание мотивации учиться. От неё зависит, с каким желанием ребёнок будет идти в школу. Любые попытки первоклассника познать что-то новое, не зависимо от результата, родители должны приветствовать, уделять внимание и поддерживать. Именно психологическая поддержка со стороны родных помогает ребёнку справиться с тревогой и страхом перед новым и неизведанным - крайне важно для успешной адаптации и успешной учёбы.

2 Каждый ребёнок индивидуален, поэтому ни в коем случае не следует сравнивать успехи своего маленького ученика с успехами других детей и приводить кого-то ему в пример. Лучше сравнивать его достижения «сегодня» с теми, какие были "вчера". Этим вы поможете ребёнку поддержать самооценку, справиться со страхами перед учёбой и повысить мотивацию учиться.

3 Объясните правила и нормы, которым нужно следовать в школе и помогите ребенку усвоить их важность. Поддерживайте своего первоклассника во всех трудностях, с которыми он встретится в школе, и дайте ему осознать, что каждый имеет право на ошибку. Ошибки на то и ошибки, чтоб их исправлять, а не сдаваться.

4 Переступив "порог" школы, у вашего маленького ученика появляется новый авторитет – учительница. Не ревнуйте и уважайте мнение ребёнка о ней. В его присутствии не допускайте никакой критики в адрес школы, программы обучения и учителя.

5 Пусть день первоклашки начинается с вашей улыбки и ласковых слов. Будьте его спокойно, не дёргайте, не укоряйте за оплошности, даже, если "вчера предупреждали...".

6 Не торопитесь и не подгоняйте чадо. Ваша задача – правильно рассчитать время, и если это плохо удаётся, то не вините его и не перекладывайте ответственность за свой "косяк".

7 Даже, если в школе предусмотрено питание, обязательно дайте ребёнку позавтракать. Полноценный завтрак – залог хорошего настроения и начала успешного дня.

8 Никогда не прощайтесь с ребёнком "предупреждая", "требуя": "Веди хорошо и чтоб без замечаний!", "Смотри, чтоб без двоек, - иначе папа рассердится!" Лучше пожелайте ребёнку доброго дня и не поскупитесь на несколько приятных слов – для ребёнка это показатель и ощущение вашей поддержки в течении учебного дня (и не только).

9 После школы встречайте первоклашку с улыбкой и приветствием, навсегда забыв фразы: *"Что сегодня получил?"*, *"Как вёл себя?"*. Кроме страха и привычки лгать, подобные фразы ребёнку ничего не дают. Лучше заменить их на: *"Как день прошёл? Что интересного узнал? С кем подружился? Кому помог?"*. Благодаря подобным вопросам, ребёнок чувствует вашу поддержку, внимание и заинтересованность в его жизни. Конечно, вызывать на диалог нужно не сразу с *"порога"*, а дайте расслабиться ему. Однако, если ребёнок возбуждён, ему не терпится поделиться чем-то важным для него, то не ссылайтесь *"на занятость"* и не откладывайте на *"потом"*, выслушайте его – эти несколько минут смогут помочь ребёнку разрешить проблемный вопрос (порой, который кажется смешным для взрослых, но катастрофическим для малыша).

10 Если ребёнок поздно возвратился из школы или много времени уходит на прогулки, на звонки другу *"по делу"*, не торопитесь его ругать... Ваш первоклассник активно устанавливает дружеские контакты, учится сотрудничать с другими детьми – ищет своё место в среде ровесников.

11 Если ребёнок не высказывает желания обсуждать пройденный день или огорчён, но молчит – не настаивайте и не устраивайте допрос. Пуст успокоится, *"переварит"* случившееся и позже сам поделится своими переживаниями и их причиной.

12 Сразу после учебного дня не следует торопить ребёнка садиться за *"домашку"*. После обеда, дайте ему возможность часа два отдохнуть, чтоб восстановить силы. В любом случае с 14 до 16 часов работоспособность низкая. При желании, пусть лучше ребёнок поспит часа полтора.

13 Важно помочь ребёнку сформировать умение организовывать своё рабочее место, своевременно приступать к выполнению домашнего задания и поддерживать порядок в ходе процесса его выполнения.

14 Приступив к выполнению уроков, следите за сменой его деятельности. Концентрация внимания у ребёнка не превышает 15 – 20 минут. Это время на выполнение задания (или его части), затем следует сделать необходимый 15-ти минутный отдых. Желательно, чтоб он был подвижным или игровым (но не *"компьютерным"*).

15 Во время выполнения домашнего задания не сидите над душой у маленького школьника, - дайте ему возможность заниматься самостоятельно. Не кричите, не критикуйте за *"неправильно"* написанный крючок, не заставляете по несколько раз переписывать, не приучайте ребёнка к совместному выполнению уроков. Привыкнув, ему не захочется их делать в одиночку. Поэтому желательно сразу обозначить границы вашей помощи, постепенно их уменьшая.

Однако, если ему нужна ваша помощь, спокойно объясните *"непонятки"* и поддержите его: *"Давай вместе разберёмся! Не волнуйся, у тебя всё получится!"* Даже ожидая лучшего результата, не забывайте про похвалу - стимул учиться и побеждать. А условия: *"Если ты сделаешь, то..."* - закрепляют привычку выполнять всё за *"плюшки"*.

16 При выполнении любого дела не позволяйте ребёнку останавливаться на середине. Важно сразу ориентировать его на выполнение любого задания от начала до конца. Это касается не только выполнения домашних уроков, но и при сборке ранца в школу, при уборке комнаты, помощи родителям и других заданий. Постепенно переставайте хвалить ребёнка за каждый шаг в работе – хвалите за результат. Особенно это касается мальчиков. Девочек – за процесс, хотя и результат имеет значение.

17 Не выпрашивайте у учителя, как ведёт на уроках ваш первоклашка. При возникновении педагогических проблем, она сама вам сообщит. Однако разговор ваш должен происходить без присутствия ребёнка. Выслушав замечания учителя, не торопитесь наказывать *"провинившегося"* – услышьте его версию о случившемся, лишь затем делайте выводы (но без взбучки!).

18 Не смотря на занятость, старайтесь ребёнку уделять хотя бы полчаса времени, не отвлекаясь на другие дела. Заканчивайте день на позитивной ноте без выяснения отношений или напоминаний о *"завтрашнем тестировании"*. Даже для *"большого"*

первоклашки вечерние ритуалы перед сном с чтением сказок или "шушуканьем про секретки" никто не отменял. Это способствует снятию напряжения, крепкому сну и лёгкому утреннему пробуждению маленького школьника.

19 Выработайте в семье единую модель общения всех взрослых с ребёнком. "Дискуссию" по вопросу педагогической тактики, проводите без его присутствия. Если поведение ребёнка даёт вам повод для беспокойства, поговорите с психологом или учителем. Их профессиональные рекомендации помогут вам и ребёнку легче пережить непростой адаптационный период.

20 Важно учитывать, что в течение учебного года имеются критические периоды: повышается утомляемость, снижается работоспособность и уровень усвоения учебного материала. Для первоклассников – первые 3 - 6 недель, конец 2-й четверти, первая неделя после зимних каникул и середина 3-й четверти. В эти периоды будьте наиболее внимательны к состоянию ребёнка и не игнорируйте его жалобы на головную боль, усталость или недомогание.

Адаптация первоклассников сложный, но неизбежный период. Самым важным показателем того, что ребёнок полностью адаптировался к школьной среде, является его удовлетворённость взаимоотношениями с одноклассниками и учителем.

Будьте рядом со своим маленьким учеником, поддерживайте его в начинании школьной жизни и тогда он полностью освоится в ней, найдёт новых друзей и будет радовать вас своими успехами!