

Родителям об адаптации первоклассников к школе



Педагог – психолог Гриднева К. А.

Уважаемый родитель! Скоро Ваш ребенок переступит порог школы, что существенно изменит всю его привычную жизнь.

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Кроме того ребенок, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой.

Оказываясь в новых социальных условиях, дети часто бывают к ним не готовы, что, сказывается на их эмоциональной сфере. Поэтому важно, готовить ребенка к школе, адаптировать его к новым условиям.

Школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения.

Адаптация к школе имеет две составляющие: физиологическую и социально-психологическую.

Физиологическая адаптация выражается в приспособлении организма ребёнка к новым условиям. Продолжительность этого периода адаптации приблизительно 5 – 6 недель, а особо сложными являются 1 и 4 недели: в этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. (Следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны).

Социально-психологическая адаптация выражается в психологических реакциях ребёнка на новые условия. Возраст 6-7 лет совпадает с одним из возрастных кризисов, когда происходят существенные изменения в организме ребенка. Быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем - все это приводит к повышенной утомляемости, раздражительности, перепадам настроения, при этом дети начинают болеть, проявляют ранимость, становятся упрямыми, капризными.



Для того, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям, необходимо время – минимум 2-3 месяца.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются:

- формирование адекватного поведения
- установление контактов с учащимися, учителем,
- овладение навыками учебной деятельности



Для этого нужно:

1. Развивать мелкую моторику рук.
2. Сформировать интерес к книге.
3. Приучить соблюдать режим дня.
4. Сформировать навыки самообслуживания и самостоятельности.
5. Научить ребенка общаться со сверстниками.



Особое внимание уделите развитию усидчивости и волевых процессов:

- научите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями и поступками,
- он должен уметь подчиняться правилам поведения и выполнять задания по образцу.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка:

- хвалить именно тогда, когда он что-то делает,
- поменьше ругать, а лучше вообще не ругать,
- не сравнивать его посредственные результаты с эталоном (с требованиями школьной программы, достижениями более успешных учеников). Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно – улучшение его собственных результатов.

Ежедневно занимайтесь интеллектуальным развитием ребенка:

- во время прогулок обращайтесь внимания на различные явления природы (дождь, снег, туман, радуга). Выучите названия времен года.
- учите с ребенком названия животных, растений, предметов быта и школьных принадлежностей, определяйте их особенности и назначение.
- развивайте связную речь. Учите ребенка пересказывать сказки и составлять рассказы по картинкам. Следите за правильностью произношения и грамотностью речи.
- научите ребенка считать до 100 и сравнивать количество предметов. Познакомьте с изображением цифр.
- развивайте мелкую моторику рук ребенка, с помощью рисования, штриховки, раскрашивания, мозаики, лепки, нанизывания бусинок, пуговиц.
- научите ребенка различать и правильно называть основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал), сравнивать и различать предметы по величине (большой, меньший) и цвету.

1.Соблюдайте режим дня. В 6-7 лет ребенок должен выспаться не менее десяти - одиннадцати часов в сутки. Задача родителей - проследить, чтобы ребенок каждый вечер ложился спать в строго отведенное время (8-9 ч. вечера). Соблюдайте ритуал отхода ко сну - маленькому ребенку необходимы привычные «островки стабильности»

2.Обязательно гуляйте с первоклассником. Прогулки на свежем воздухе - замечательное средство от переутомления. Дневная норма прогулки первоклассника -3 часа.

3.Не нагружайте ребенка в период адаптации дополнительными многолюдными, шумными мероприятиями. Любые эмоциональные переживания в данный момент вызывают дополнительную усталость.

4.Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Постарайтесь увидеть те позитивные изменения, которые произошли в поведении или учебной деятельности Вашего сына или дочки.

5.Выполняйте правила внутреннего школьного распорядка. Если ребенок опаздывает, скорее всего, он не виноват. «Опять проспали», собрался первоклассник кое-как. В результате у малыша - плохое настроение, снижено желание слушать и выполнять задания учителя. Настроение первоклассника зависит от Вашего настроения.

6.Обязательно спрашивайте ребенка о том, что с ним происходило в школе. Не ограничивайтесь общими вопросами, задавайте конкретные. Не жалейте на это времени, ребенок приучится анализировать школьный день.



Если ребенок испытывает страх перед школой, не хочет идти в школу, у него наблюдаются состояния чрезмерного возбуждения, агрессивности или депрессивности - это может быть индикатором трудности процесса адаптации к школе.