

Как помочь ребенку пережить период адаптации к ШКОЛЕ

Первый раз в первый класс.

Как помочь ребенку пережить период адаптации к школе. Советы родителям.

Еще вчера ребенок ходил в садик, где главным занятием была игра, где он чувствовал себя беззаботным и веселым. И вот теперь он стал первоклассником. Много раз родители говорят ему «Ты стал взрослым!», «Ты теперь ходишь в школу!», «Это тебе не детский сад. В школе все серьезно!», «Будь внимательным и умным!» и много других похожих по смыслу фраз. А ребенок слушает и не все понимает. Да, ему хочется повзрослеть, но он пока не понимает как это и от чего конкретно зависит его взрослость. Ему понятно, что надо слушать учительницу и быть умным, но не понимает, как это можно сделать. На него, еще маленького, но уже взрослого, свалилось сразу много информации и правил. Теперь, он чаще слышит следующие высказывания: «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно», «старайся», «обязан», «должен». Возрастают требования учителя и родителей, появляется много новых обязанностей и ограничений.

Меняется очень многое в его жизни. Ребенок должен: ходить в школу, соблюдать режим дня, подчиняться школьным нормам и правилам, трудиться, выполняя задания учителя и домашние задания, добиваться хороших результатов в учебе, прилежно вести себя не только на уроках, но и на перемене. Эти правила не всегда совпадают с непосредственными желаниями и интересами ребенка. К этому нужно адаптироваться. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Некоторым детям это дается чуть сложнее. Зависит это от индивидуальных особенностей самого ребенка и сформированности учебной мотивацией.

Новая ступенька в жизни первоклассника, это включение в новую социальную среду, новый коллектив сверстников, перестройка деятельности по содержанию, форме организации. Освоение учебной деятельности требует качественного уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления).

Начало школьного обучения для каждого ребенка является сильным стрессом. Радость восторг и удивление сменяются тревогой, растерянностью и напряжением. То же самое происходит и с их родителями.

Вероятность того, что первоклашка будет испытывать затруднения при адаптации в школе возрастает, когда:

- В семье не соблюдается режим дня.
- Мало уделяется внимания общению с ребенком и всей семьей вместе.
- Нет уважения к старшим.
- Ребенок не приучен к самостоятельности, не выполняет свои домашние обязанности и поручения. Не помогает родителям по хозяйству.
- У ребенка отсутствует чувство ответственности за свои поступки.
- Проблемы с поведением, непослушание на просьбы родителей.
- Трудности общения со сверстниками. Неумение вести диалог.
- Ребенок не любит читать, так как в семье мало или совсем не уделяется этому внимание.
- Недостаточно подготовлен к школе.
- Слышит негативную критику взрослых об учителях и школьной программе.

Первый год обучения иногда определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Многие на этом пути зависят от родителей первоклассника. Родители должны знать признаки, которые указывают на трудности адаптации ребенка к школе.

На что следует обратить внимание родителям?

- Смену настроения и поведение ребенка. Проявляет необъяснимую агрессию или ведет себя пассивно.
- Старается не контактировать со сверстниками, либо наоборот — конфликтует с ними.
- Быстро устает, низкая работоспособность, не может сконцентрироваться на поставленной задаче.
- Открыто заявляет о своем нежелании идти в школу.
- Часто стал говорить: «В школе не интересно», «Я думал там все по другому», «Мне трудно», «Я не хочу это делать».
- Ослабевают интерес к происходящему.
- Не готовность делать домашние задания.
- Теряет уверенность в себе, в своих силах.
- Нарушается сон и аппетит.
- Часто жалуется на головную боль и боль в животе.

Родители первоклассников должны быть готовы к тому, что их ребенок может столкнуться с такими проблемами даже сейчас, спустя месяц после начала учебы. Как и чем родители могут помочь ребенку?

Советы родителям первоклассника.

В первую очередь родителям важно понять есть ли трудности у ребенка, определить их причины. К каждой из них подобрать своё решение.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Вместе составьте расписание дня и контролируйте его соблюдение. Таким образом, ребенок учиться планировать свое время, ставить цели и задачи, а также грамотно распоряжаться своим свободным временем.

Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, принимайте участие в его переживаниях, впечатлениях, находите время на разговоры о трудностях, радостях, требованиях в школе. Выслушайте своего ребенка. Помните: то, что кажется вам не очень важным, для него это может оказаться самым волнующим событием за весь день! Объясните, что в любой ситуации окажете поддержку, придёте на помощь.

Формируйте у ребенка положительный настрой на учебу в школе. Не пугайте его критикой и оценкой учителя. Не говорите о школе и об учителях плохо в присутствии ребенка. Ваше спокойное отношение к школьным заботам поможет ребенку решать трудности без паники.

Научите ребенка обращать внимание на процесс обучения, а не учиться только ради оценки. Процесс обучения приводит к разносторонним знаниям и навыкам, а уже потом к результату – оценке. Важно научить чувствовать связь между процессом и результатом.

Верьте в своего ребенка. Верьте и доверяйте своему ребенку. Не сомневайтесь в его способностях. Если у вас будет правильный настрой на успех вашего первоклассника, то и у ребёнка будет всё благополучно.

Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своих учебных годах. Он будет понимать, что его родители тоже были в такой ситуации, как и он. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу. Учите ребенка испытывать чувства и уметь их называть. В дальнейшем вам будет легче понять причину неудач своего чада.

Любите своего ребенка таким, какой он есть! Ребенок должен понимать и чувствовать, что родительскую любовь нельзя «купить» хорошими оценками или поведением. Говорите слова любви и чаще обнимайте, чтобы не возникло ощущение, что родительская любовь уже не для школьников.

Уважайте своего ребенка. Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношению к нему. Не критикуйте за оценки и плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме. Отметка в дневнике – это оценка его знаний по данному предмету на этот момент. Эти оценки не имеют отношения к личности ребенка. Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.

Эти простые советы помогут вам не потерять доверие, хорошего отношения, понимания и любви со своими детьми. Будут способствовать повышению самооценки, уверенности в себе, что однозначно доставит вам радость и гордость за своего ребенка.