

Родительское собрание

«Адаптация первоклассников к школе»

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребёнок пойдёт в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для нас. Особенности адаптации ребёнка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошёл для него наиболее безболезненно.

Важно, чтобы мы понимали: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем ваш малыш станет настоящим школьником. Первое время ребёнок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Вам необходимо помнить, что ребёнок имеет право на дошкольные формы поведения. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника.

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребёнка. Начало обучения в школе - один из наиболее значимых моментов в жизни человека.

Школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребёнка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребёнка - начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность.

Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Адаптация ребёнка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный.

Период адаптации к школе длится от 1 до 2 месяцев, иногда и до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребёнка, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребёнка к школе. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, при малейшей неудаче, замечании плачут. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается.

Адаптация - процесс активного приспособления к условиям социальной среды, а также результат этого процесса, это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознаёт по-своему.

Основные признаки успешной адаптации

- Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- Формирование адекватного поведения;
- Самостоятельность ребёнка при выполнении им учебных заданий.
- Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.
- Овладение навыками учебной деятельности.

Основные признаки школьной дезадаптации

- Затруднения ребёнка в учебе;
- Агрессивное поведение по отношению к педагогам, одноклассникам и родителям;
- Чрезмерная активность и подвижность;
- Повышенная возбудимость, тревожность;
- Неспособность к концентрации внимания и сосредоточенности.

Обучение в школе – это совершенно новая деятельность для ребёнка. Для того чтобы у ребёнка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребёнку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника – это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребёнка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребёнку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребёнок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает – для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребёнка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

В школе ребёнок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребёнка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться прежде всего нам самим. Отношение ребёнка к оценкам во многом зависит от нашего отношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие, для ребёнка оценка станет основной частью школьной жизни.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаём нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что получил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют, прежде

всего, оценки. Зато вопросы «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» дают ребёнку понять, что главное в школе – учение и общение.

Начало обучения в школе для ребёнка – это прежде всего большие нагрузки. Даже если ребёнок посещал детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания – всё это создаёт значительное напряжение для нервной системы ребёнка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребёнка – скорее всего признак переутомления. Иногда ребёнок сам говорит, что он устал.

Как избежать переутомления?

Прежде всего, необходимо создать для ребёнка щадящий режим. Если он привык спать днём, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребёнка: приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

Если ребёнок сильно устаёт, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем). Важно, чтобы ребёнок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день.

В школе двигательная активность ребёнка ограничена. Поэтому очень важно дать ребёнку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

И, наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведённое на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребёнок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребёнком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, то вы остановитесь и подумайте, что вашему ребёнку тоже сейчас нелегко, а помочь и поддержать его можете только вы.

Таким образом, школьная адаптация - процесс перестройки познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребёнка при переходе к систематическому, организованному школьному обучению. Успешность такой перестройки, с психологической точки зрения, зависит от уровня развития интеллектуальных функций, эмоционально-волевой

сферы, сформированности коммуникативных навыков. Незрелость какой-либо из указанных сфер является одной из причин, которая может привести к той или иной форме дезадаптации.

Рекомендации как помочь ребёнку легче адаптироваться к школе:

1. Будьте внимательными к адаптационному периоду в школе, поход в школу - это стресс для первоклассника (интересуйтесь его переживаниями, чувствами, только не делайте из этого допрос с пристрастием);
2. Рабочие место первоклашки (стол, настольная лампа, удобный стул для него, а не вас, полочки под книги и другие мелочи, место для портфеля, формы), это то место, которое принадлежит ему и он отвечает за порядок на нём;
3. Соблюдайте режим дня, обсудите и скорректируйте с ребёнком его режим дня (это способствует к развитию самостоятельности, умению брать на себя ответственность);
4. Будьте ребёнком по утрам спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу,- ваша задача;
5. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: если на первых уроках ребёнок будет думать о булочке, то не сможет сосредоточиться на материале урока;
6. Прощаясь перед дверьми школы, подбодрите ребёнка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся»;
7. Не игнорируйте жалобы ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы;
8. Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами одноклассников и сверстников.
9. Давайте ребёнку правдивую информацию о школе. Не обещайте, что в школе всё будет прекрасно. Готовьте ребёнка к тому, что обучение – это труд, а не только праздник.
10. Попытайтесь не обсуждать при ребёнке школу, учителя, особенно личностные и профессиональные качества того или иного педагога;
11. Предъявляйте в семье единые педагогические требования к ребёнку, все свои разногласия и недовольства обговаривайте без ребёнка;
12. Приобщайте ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку;
13. Прежде всего оказывайте поддержку ребёнку в его делах, вселяйте в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придёте на помощь.

14. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее и утомление наступает быстрее. Это первые 4-6 недель после начала занятий, конец учебного года или первая неделя после зимних каникул. В эти периоды следует быть особо внимательным к состоянию ребёнка.

15. Учтите, что даже дети повзрослее очень любят сказки на ночь, песенки и другие проявления нежности. Всё это успокаивает их и помогает снять напряжение и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

16. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он смог рассказать вам о том, что произошло у него за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступить в том или ином случае, помогите понять поступки других людей.

Несколько коротких правил:

- ✓ Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- ✓ Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.
- ✓ Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.
- ✓ Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- ✓ Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
- ✓ Всегда говорите ребёнку правду, даже когда вам невыгодно.
- ✓ Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка.
- ✓ Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- ✓ И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Вывод:

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимают, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то – нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его и поддерживайте в трудную минуту.

Материал подготовила педагог - психолог Базга О.М.