

Памятка для родителей

«Адаптация первоклассников к школе»



Адаптация в первом классе – это особый и сложный период в жизни ребенка. Он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности – учебную; изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок; наконец, изменяется уклад его жизни. У шестилетнего ребенка есть уже основные предпосылки учения: способы познавательной деятельности, мотивация. Однако, становление его как ученика происходит лишь в процессе учения и всей школьной жизни. Процесс такого становления при благоприятных условиях охватывает первое полугодие первого года обучения в школе.

Но в последнее время появляется все больше детей, которые уже в начальной школе не справляются с программой обучения. Эти дети требуют к себе особого внимания, т.к. хроническое отставание в начальной школе отрицательно сказывается на дальнейшем интеллектуальном и личностном развитии.

Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в школе первоклассник чувствовал себя комфортно. Для того чтобы период адаптации к школе прошел относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье и благоприятный статус в группе сверстников.

- Нельзя: требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов; кричать на ребёнка вообще и во время домашних заданий в частности; ругать ребёнка перед сном; не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Самооценка складывается постепенно, начиная в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис 7 лет, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости – консультации психологов.

Социальная (Личностная) адаптация.

Личностная адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль – школьника. Адаптация достигается целым рядом условий:

- ✓ Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат – это те умения и способности, необходимые для успешного обучения в начальной школе.

- ✓ Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным – то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

Первоклассник должен быть уверен, что его будут любить вне зависимости от школьных успехов и неудач. Обнимите его перед школьным порогом, поцелуйте, еще раз скажите, как любите его!

Расскажите ребенку простую схему действий в затруднительных ситуациях в школе: если чего-то не успел, не понял, подними руку, спроси; если хочешь в туалет, подними руку, спроси: «Можно выйти?», т.е. дайте конкретные советы и рекомендации, нацеливайте их на конкретные действия. Именно это им понадобится, пока, на первых порах, они не знают, как правильно поступать.

Поделитесь с ребенком своими впечатлениями о школе, что и у вас были трудности, но вы их преодолевали. Так ребенок почувствует большую уверенность в себе и в том, что получит от вас помощь и поддержку! Наши воспоминания о детстве работают на авторитет. Они делают родителей ближе и понятнее.

Материал подготовила: Пидыбаева М.С., педагог-психолог

16 сентября 2020 год

Понятие «Адаптация» непосредственно связано с понятием «Готовность ребенка к школе» и включает 3 составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную (личностную). Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам.

Физиологическая адаптация.

Адаптация в целом длится от 2-х до 6-ти месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у многих отмечается снижение артериального давления, а у некоторых – значительное его повышение (признаки переутомления). У многих учеников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита и др.

Большинство ребят адаптируется в течение первых 2-х месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя.

Второй группе детей нужно больше времени; они и месяц, и другой, и третий могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или реагируя слезами и истерикой). И с освоением учебной программы дела у них складываются непросто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится «правильным».

Третья группа – дети, у которых к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьёзного характера. У них проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья.

Как помочь?

Больше движений. От деятельности мышц напрямую зависит работа отдела мозга. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. Поэтому, если ребенок рвется на улицу побегать во дворе, не запрещайте! Педиатры и детские невропатологи считают, что ребенок должен активно двигаться 3-4 часа. Можно записать ребёнка в бассейн или спортивную секцию.

Большое значение имеет **соблюдение режима дня**. Выполнение режима позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. Важно уложить ребенка

спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

Режим дня первоклассника



Психологическая адаптация.

У первоклассника в первые дни могут возникнуть резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Что же происходит? У вашего ребенка – психологический стресс. Стресс – любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Ребёнок вступил в новую, неизвестную жизнь. А все капризы ребенка – это лишь крик о помощи, так как просто сказать об этом ребенок не может, он и сам не понимает, что с ним происходит.

Как помочь?

- Оставаться спокойным самому родителю. Важно не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне.

- Уделять больше внимания своему ребенку. Это важно для него. Внимание – это то, от чего делается хорошо, поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия, констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом спрашивает: «Что, Репку читаешь?» И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: «Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках «Репка». Я рада, что ты есть на свете.»