

Рекомендации родителям 1 класса на тему «Адаптация учащихся».

Уважаемые родители.

Мы все и родители, и учителя, с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Маленький первоклассник сочетает в себе школьника и дошкольника.

Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник.

Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется учёбе, школе, школьным делам и заботам, которые требуют максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе. укрепляет учебную мотивацию ребенка.

Нормы и правила школьника порой идут вразрез с непосредственными желаниями и пробуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Можно согласиться с мнением ряда психологов, что здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Конечно, школьная жизнь - это не только радостные моменты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему возможность выразить негативные чувства.

Адаптация ребёнка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем. Сложность приспособления, высокая "цена", которую "платит" организм ребёнка, определяют необходимость тщательного учёта всех факторов, способствующих адаптации ребёнка к школе и, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться.

Мы, взрослые, должны хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье ребёнка.

Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учащимися, учителем.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

При изучении адаптации детей к школе я изучала характер поведения ребёнка в этих трёх сферах.

Анализ ваших, уважаемые родители, анкет и мои наблюдения за первоклассниками показали, что большая часть детей практически адаптировались к школе в течении первого месяца обучения.

Эти дети относительно быстро влились в коллектив, освоились в школе, приобрели новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Им трудно выполнять все требования правил поведения, но к концу ноября они должны полностью осваиваться и с новым статусом: “я уже ученик”, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Ещё одна часть детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, слезами и обидами реагируют на замечания. Они также испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия – середины второго полугодия реакция этих детей становятся адекватными требованиям школы учителя.

Третья группа – дети, у которых социально – психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, на таких детей чаще всего будут жаловаться учителя, дети, родители: “мешают работать в классе”, “трептируют детей”.

Легче всего адаптация протекает у здоровых детей, тяжелее всего у детей с хроническими заболеваниями, черепно-мозговыми травмами, неблагоприятным периодом новорожденности, расстройствами нервно-психической сферы.

У таких детей в период адаптации наблюдаются снижение массы тела, усталость, вялость, сонливость или, наоборот, двигательное беспокойство, раздражительность; наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы.

У части детей отмечаются негативные формы поведения. Плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика, разобраться в причинах трудной адаптации.

Факторы, влияющие на успешность процесса адаптации к школе:

достаточный уровень интеллектуального развития, хорошая память, высокий уровень произвольного внимания, воля и другие качества;

рациональная организация учебных занятий, рациональный режим дня (регламентированное время подготовки домашних заданий; достаточный отдых на свежем воздухе, полноценное питание, достаточный по продолжительности сон).

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем). Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.

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

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
- Научите ребёнка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:
 - собрать школьные принадлежности ;
 - подготовить обувь, одежду.
 - телевизор (компьютер) смотреть не более 1 часа.
- К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к результатам его деятельности.
- С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм : “Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра. ”