

## Трудности адаптации первоклассников к школе.

### Рекомендации родителям

Наиболее важным показателем успешности первоклассника является достаточно быстрая адаптация к школе.

**Адаптация к школе** - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д. Очень важна поддержка родных - мамы, папы, бабушек и дедушек.

Признаки успешной адаптации:

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.

Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.

На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"

А что представляет собой **школьная дезадаптация**?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со

сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

Такие дети с большим трудом усваивают учебные программы. Они чрезмерное возбуждение, агрессивные или, наоборот, вялые У них проявляется тревожность, нежелание идти в школу... Стресс ослабляет иммунитет: первоклассник часто болеет, замедляется рост, снижается вес. Чем дольше протекает процесс адаптации, тем выше риск нарушений физического и психического здоровья ребёнка, и тем больше ему требуется внимания родителей.

В такую «Группу риска» в основном попадают дети, которые были недостаточно психологически подготовлены к школе:

- Мало играли и общались со сверстниками.
- Имели маленький запас знаний об окружающем мире, не были заинтересованным и любопытным имели высокую степень тревожности и низкую самооценку.
- Имели логопедические проблемы, которые не удалось решить к началу школьного обучения.
- Не умели сосредотачиваться и доводить дело до конца.
- Проблемы со здоровьем тоже негативно сказываются на учебной деятельности и успеваемости детей и т.д.

### **Советы по адаптации первоклассников к школе**

Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!

Мы, взрослые - и учителя, и родители - хотим, чтобы школьная жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями. Для этого мы должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями и одноклассниками. Педагоги будут стараться работать так, чтобы каждая минута урока была наполнена для ребенка смыслом. Для успешного обучения мы должны сделать так, чтобы наши требования были приняты ребенком. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью. Прежде всего, вы будете каждый день интересоваться школьными событиями. Знания детей первых классов в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса: Какую отметку ты получил?, спросите: Что сегодня было самое интересное?, Чем вы занимались на уроке чтения?, Что веселого было на уроке физкультуры?, В какие игры вы играли?., Чем вас кормили сегодня в столовой?, С кем ты подружился в классе? и т.д.

Если дети не могут толково ответить на, казалось бы, простые вопросы, не волнуйтесь, не огорчайтесь, а главное - не раздражайтесь. То, что приветствовалось в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена

требований психологически очень трудна. Имея дело с первоклассником, учитывайте тот факт, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребенка совершенно по-разному. Для ребенка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной: он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что - «плохо». Поддержите его в этой трудной ситуации.

Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания. Помните: для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.

Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно не достаточны.

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

Успехов в воспитании детей!