

## **Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе**

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. И для адаптации малыша требуется время для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

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 мотивации.

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. Много на этом пути зависит 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?

**Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.**

**Совместные усилия** учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

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

учится 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.

1. 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.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. 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.
6. 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 ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки

и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. 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.

10. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

11. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

12. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### **Несколько коротких правил**

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

- Оценивайте *только поступки*, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

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.

**Любите своих детей несмотря ни на что!**