

## **Адаптация первоклассников**

Поступление в школу - важный момент в жизни ребенка. И хотя поначалу все дети воспринимают школу как новое развлечение, со временем наступает понимание того, что школа – это серьезно. Каждый день туда нужно ходить, выполнять требования учителя, подчиняться правилам школьной жизни и даже дома - делать уроки. Вот тут и начинаются проблемы, которые важно решить именно сейчас. Дальнейшая успеваемость и стремление учиться закладываются в первый школьный год.

### **Нужно обратить внимание, родителям на первоклассников в этот период?**

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

### **Влияют ли на адаптацию первоклассника**

#### **отношение к нему учителя?**

Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел - ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна), методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

От учителя зависит и то, какой сосед по парте "достанется" вашему ребенку. Это - немаловажный фактор успешной адаптации первоклассника. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. А может быть, это ваше дитя мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно. Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает - очень ценное умение. Обязательно хвалите его, если человек выдержал подобное испытание с честью. Стимулируйте помощь детей друг к другу, не поощряйте позицию "моя хата с краю", - кто знает, возможно, именно взаимовыручка и доброе

отношение между одноклассниками поможет вашему ребенку в трудный момент.

Как же помочь ребенку быстрее приспособиться к новой жизни? Как не отбить у него желание учиться? Что должны сделать родители?

### **Совет первый:**

самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

### **Совет второй:**

ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы, скорее всего, услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая... Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

### **Совет третий:**

ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно. Одна бабушка плакала, собирая внука с утра в школу. Она гладила его по голове, бегала между портфелем и одеждой и причитала: «Куда же мы тебя отпускаем! Тебя же там целый день кормить не будут! Как же ты там один без меня будешь!» И так каждое утро в течение месяца. Встречали мальчика из школы так, будто он только вернулся живым с войны.

Родители мальчика заметили, что ребенок начал «бояться школы». Основную работу провели с бабушкой. Ее пригласили на целый день школьных занятий, она присутствовала на всех уроках, завтракала вместе со всем классом, зашла в школьную раздевалку, медицинский кабинет, спортивный зал...

Кстати, гордость мальчика не была уязвлена присутствием в классе бабушки. Ему пообещали, что он расскажет одноклассникам, что это его бабушка, только если захочет сам. После этого дня бабушка поняла, что внук растет и теперь школа ему по плечу. Очень быстро прошли страхи и у самого ребенка.

#### **Совет четвертый:**

помогите ребенку установить отношения со сверстникам и чувствовать себя уверенно.

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой — простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

#### **Совет пятый:**

помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

#### **Совет шестой:**

мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка.

Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный

момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

Давайте постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными.

### **Искусство делать уроки.**

1. Первое время вы должны мягко напоминать малышу, что пора садиться за книжки и помогать ему.
2. Если что-то не получается, помогите ребенку, но не делайте за него домашнее задание.
3. Всегда начинайте с трудных предметов, пока внимание на высоте. А то, что и так знакомо ребенку оставьте напоследок.
4. Спокойный тон, поддержка: «Не волнуйся, все получится. Давай разберемся вместе» и похвала обязательно.
5. Время приготовления уроков должно включать в себя 10-15 минутные перерывы, физкультминутки.

К счастью, период адаптации краткосрочен, и в ваших силах облегчить ребенку переход в новый статус.

### **Особенности адаптации детей к школе**

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл) и переход из средней в старшую (10 кл).

### **На что нужно обратить внимание родителям первоклассников в этот период?**

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

## **Каковы признаки успешной адаптации?**

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
3. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?
4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.
5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
6. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем.