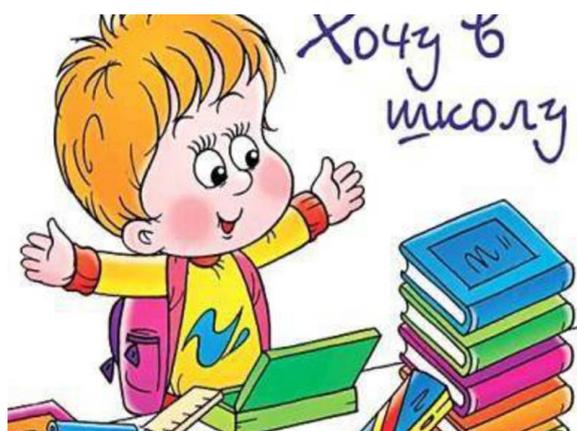


Адаптация первоклассника к школе. Полезные советы и рекомендации.

Здравствуйте уважаемые родители и гости сайта. Поговорим о трудностях привыкания детей к школе, которые проявляются в возрастных и психологических особенностях младших школьников;

– хотим поделиться с Вами полезной информацией по планированию режима дня и грамотному приговору домашним заданиям.



Ваши дети переступили порог школы. Им предстоит привыкать к новым условиям своего существования, к перемене режимных моментов, к необходимости выполнения тех требований, которые им предъявляют взрослые, к сотрудничеству с новым коллективом взрослых и сверстников.

– Как вы считаете, легко ли им самостоятельно справиться со всем этим?

– Можем ли мы (а возможно, и обязаны), взрослые, им помочь?

– Не кажется ли вам порой, что и мы сами иногда оказываемся в тупике: что делать?

Каждый из вас абсолютно все готов сделать для своего чада, но что именно, как это сделать педагогически оправданно? Наверное, нам вместе стоит сегодня об этом подумать, поразмышлять, посоветоваться со специалистами, чтобы осталось как можно меньше вопросов и «белых пятен» на пути адаптации детей к школе.

Возрастные особенности младшего школьника.

Переход в разряд школьников для детей – весьма трудное испытание. Резко меняется весь уклад жизни. Появляются дополнительные обязанности, расширяется круг общения.

Как правило, от 7 до 11 лет развитие ребенка происходит плавно, без каких-либо особых кризисов. На этот возраст приходится минимум болезней, психологических травм. Отношения с родителями по-прежнему значимы, но все же отходят на второй план. Огромным авторитетом обладают учителя, на новый уровень выходят отношения со сверстниками. Рождается дружба, потрясают первые предательства. В подобных переживаниях начинают складываться собственные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Нормально развивающегося младшего школьника отличает широта интересов: он по очереди увлекается всем подряд, пробует себя в самых различных областях. Ребенок жизнерадостен, энергичен, переполнен идеями и мечтами. Счастливый

возраст Тома Сойера дается детям самой природой перед испытаниями отрочества и юности. Помните об этом, уважаемые родители!



Психологи выделяют несколько параметров готовности ребенка к обучению в школе:

*** *Психологическая готовность ребенка к школе.***

Подготовленные к школе дети – это дети, для которых школьная действительность уже с первых дней собственно учебная. С ними, как правило, не бывает особых хлопот.

А есть дети, которые занимают положение кумира в семье. Если такой ребенок дома не усвоил простейшие представления о справедливости, то жизнь в школе будет полна неоправданных обид.

*** *Личностная готовность.***

Родители должны способствовать формированию у детей следующих качеств: умение ребенка войти в детское общество, действовать совместно с другими, уступать, подчиняться, если есть разумная необходимость, чувство товарищества. Такие качества обеспечат ему безболезненную адаптацию к новым социальным условиям.

*** *Волевая готовность.*** Это условие характеризуется отношением ребенка к трудностям и способам их преодоления. Здесь главное значение имеет воспитание мотивов достижения целей, умение принять трудности и стремление разрешить их.

*** *Интеллектуальная готовность.*** Это наличие определенного кругозора, запаса конкретных знаний о живой и неживой природе, общественной жизни. В этом возрасте логическая форма мышления доступна, но не характерна. Важная роль отведена наглядно-действенному и наглядно-образному мышлению.

Уважаемые родители! Старайтесь всегда отвечать на вопросы, которые задает ваш ребенок. Не отмахивайтесь от детских вопросов, но и не пичкайте их готовыми знаниями: сначала дайте возможность приобрести их самостоятельно (книги, библиотеки, наблюдения, тактильные ощущения и т. д.). Познавая окружающий мир, ребенок учится мыслить, анализировать, сравнивать, делать выводы.



Как помочь ребенку в приготовлении уроков.

Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые сразу начинают чрезмерно опекать.

Какие здесь могут быть основные рекомендации:

1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка (освещение, отсутствие лишних предметов на столе).
2. Для семилетнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15–20 минут, а к четвертому классу – не более 30–40 минут. В процессе работы необходимо устраивать перерывы (около 5 минут).
3. Не стоит давать ребенку дополнительные задания, кроме тех, которые дали в школе.
4. Приучайте детей садиться за уроки всегда в одно и то же время.
5. Нельзя выполнять домашнее задание за ребенка.
6. Со временем снижайте степень контроля.

Помните, что самоисправление – есть первая форма самоконтроля и она должна всячески поощряться.

7. Поддерживайте старания ребенка, высказывайте уверенность, что все у него получится.

Итак, подведя итог, хочется еще раз напомнить Вам, уважаемые родители, об основных моментах в адаптационный период. Что же такое адаптация?

Адаптация – это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму дня.

В адаптационный период дети по-разному реагируют на смену обстановки: могут быть очень шумными, рассеянными, зажатými, робкими, плачут больше обычного; могут быть нарушения сна, аппетита, вдруг увеличивается интерес к играм, игрушкам.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм.

Безусловно, самым лучшим для ребенка в это время будет ваша поддержка и совместное со школой оказание помощи своему ребенку.

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы:

- сосредоточены на достоинствах ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;
- помогаете ему поверить в себя и свои силы;
- помогаете избегать ошибок;
- не осуждаете в случае неудач.

Если ребенок не всегда успешно справляется с заданием, дайте ему понять, что ваше отношение к нему не изменилось.

Поддержка основана на том, чтобы ребенок чувствовал свою нужность и вашу заботу. Для того чтобы снять дневное напряжение, нужно постараться создать благоприятные условия:

- не заниматься с ребенком после 7 часов вечера;
- не вспоминать дневные неудачи;
- не ругать за несобранный портфель, а спокойно предложить собрать его вместе;
- пойти с ним на прогулку, отвлечь ребенка;
- после прогулки ребенку лучше принять теплый душ;
- перед сном полезно дать ему стакан молока или теплого чая с ложкой меда;
- спокойный и глубокий сон не менее 8–10 часов позволяет восстановить силы ребенка, его работоспособность;
- лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора более 20–30 минут, 1 час максимум. Ограничьте просмотр фильмов, особенно «ужасы», «триллеры» и фильмы «о войне». Не стоит травмировать и перегружать нервную систему ребенка;
- если ребенок боится темноты, включайте ему ночник, можно включить свет в соседней комнате и приоткрыть дверь;
- не забудьте на ночь поцеловать ребенка, погладить его. Ласка – это не пустяк, на нее тоже нужно найти время.

Памятка родителям

- Любите своих детей, тогда они станут настоящими личностями, самостоятельными, удачливыми в жизни.
- Внушайте каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви.
- Поощряйте в детях таланты и способности мыслить положительными образами.
- Будьте терпеливы, верьте в себя и ребенка, радуйтесь каждому мгновению, проведенному рядом с ним!
- Вам предоставилась удивительная возможность вновь пережить то, что осталось далеко позади...

«Трудности адаптации пятиклассника к школе»

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом...
как если бы от этого зависела Ваша жизнь.

Л. Кьюби.



Переход ученика из начальной школы в среднюю это своеобразный стресс для ребенка. В 5 классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя –

предметники, преподающие новые дисциплины.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс. А другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются – тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат – у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Каковы же причины плохой адаптации в 5 классе?



1. Разные требования со стороны учителей – предметников, необходимость их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова.

3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание.

Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

«Физиологические проблемы пятиклассников и условия адаптации уч-ся к школе».

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

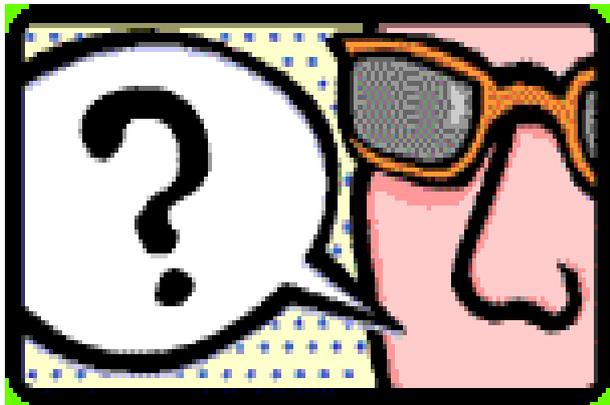
Рекомендации для родителей.

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион детей витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

«Психологические проблемы адаптации ребенка к школьному обучению и условия их успешного преодоления».

Рекомендации для родителей.

- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, к каждому прожитому дню. Неформальное общение со своим ребенком после школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей, лишение удовольствий, психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебу. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.



Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.

- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым.
- С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они у тебя обязательно будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

· Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в рабочем уголке ребенка на видном месте. Желательно обращать внимание ребенка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие – нет, и почему.

ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ !

1. Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных. Со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений; например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за

хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

4. Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится, и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе, различных возможностях обучения.

5. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте

6. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

7. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Успехов Вам!