

Адаптация первоклассников к школе

Отдавая ребенка в школу, родители связывают с этим событием большие надежды. Каждый уверен, что его чадо проявит себя и добьется серьезных успехов. И практически никто из мам и пап не готов к тому, что у их первоклассника могут начаться проблемы в школе.

Адаптация — это процесс привыкания, подстраивания первоклассника под новые для него условия школьной жизни. При переходе на следующую ступень обучения, из детского сада в школу, начинаются значительные изменения во многих сферах существования ребенка.

Чтобы привыкнуть к школе, может понадобиться от двух до шести месяцев. Процесс проходит индивидуально и, поэтому, дать четкие рекомендации, обеспечивающие успешную адаптацию, невозможно.

Проблемы в адаптации первоклассников к школе

В дошкольный период приоритетным видом деятельности ребенка являлась игра, соблюдался щадящий режим дня, был ограничен круг общения. Придя в школу и обретя новый статус, ребенок попадает совсем в другие условия:

- преобладает учебная познавательная деятельность;
- напряженный режим дня;
- высокие нагрузки;
- четкая система требований;
- новый коллектив;
- необходимость в самостоятельности;
- наступает ответственность за свои действия.

Уже по этому, далеко не полному перечню обстоятельств, которые появляются в жизни первоклассника, понятно, какие колоссальные старания и силы должен он приложить для приспособления к новой среде. Далеко не все дети шестилетнего возраста готовы к таким переменам. У них могут проявляться признаки дезадаптации:

- чувство усталости;
- плохой сон;
- потеря аппетита;
- головная боль;
- раздражительность;
- неадекватное поведение;
- агрессивность;
- замкнутость в общении;
- недружелюбное отношение к одноклассникам или учителю;
- нежелание идти в школу.

Многие дети теряют уверенность в себе и начинают внутренне сопротивляться навязываемым ему школьным требованиям. На фоне этого ребенок может заболеть.

Для родителей это тоже трудности

Нельзя сказать, что родители не переживают за своего ребенка и не волнуются о том, как у него сложатся отношения в классе, насколько успешной будет учеба. Однако часто их желание помочь первокласснику справиться с навалившимися на него проблемами приводят к совершенно противоположным результатам. Не зная и не учитывая особенности психики и функциональные особенности организма ребенка, они могут усугубить ситуацию.

Возможные ошибки родителей

К наиболее распространенным родительским ошибкам относятся следующие ситуации.

- Сравнение своего ребенка с его одноклассниками, постоянные упреки в том, что «он учится хуже Ани», «он не такой молодец, как Петя», «ведет себя не так хорошо, как Вова». Такие сопоставления не повышают мотивацию первоклассника. Наоборот, в ситуации, когда самые близкие люди начинают его критиковать, он может окончательно потерять веру в себя.
- Часто родители спешат раскрыть максимальное количество талантов у своего ребенка и записывают его в разнообразные кружки и творческие коллективы. Таким образом, нагрузка на ребенка увеличивается в разы и хроническая усталость вскоре даст о себе знать.
- Родители стремятся поскорее добиться от первоклашки успехов в учебе. С этой целью они могут заставлять его дополнительно заниматься и дома. Следует отметить, что это совсем не тот случай, когда количество со временем перейдет в качество. Дети шестилетнего возраста не обладают достаточной усидчивостью и старательностью. Они просто не способны справляться с большими объемами заданий. В такой ситуации у ребенка может сформироваться устойчивое нежелание учиться.
- Стараясь подчеркнуть важность новой социальной роли ребенка в качестве ученика, родители и в повседневной жизни начинают относиться к нему, как к взрослому. Часто это приводит к предъявлению ребенку завышенных требований, с которыми он еще не в состоянии справиться.
- Желая, чтобы ребенок побыстрее влился в коллектив и у него установились нормальные отношения с одноклассниками, родители решают вмешаться в этот процесс. Тем самым они только провоцируют конфликт и формируют у остальных негативное отношение к нему.

Психологическая адаптация

Психологическая готовность первоклассника проявляется в том, что ребёнок с удовольствием ходит в школу и занимается выполнением домашнего задания, с радостью делится с домашними о школьных событиях. Противоположное отношение к школе свидетельствует о том, что ребёнок ещё не привык к школе. Это сигнал к тому, чтобы родители помогли первокласснику быстрее освоиться.

«Совет. Внимательно выслушивайте ребёнка и вникайте во все проблемы, о которых он вам говорит. Не высмеивайте его, не приводите в пример тех детей, у которых получается лучше справляться с обучением в школе. Это приведёт только к замкнутости, скрытности, раздражению, нежеланию рассказывать родителям о своих волнениях».

Чаще хвалите ребёнка, поддерживайте его. Радость даже самому незначительному успеху сделает первоклассника увереннее в своих силах. Частая критика окажет негативное влияние: ученик может поверить в то, что он неудачник. Ребёнок должен понять, что преимущество в индивидуальности, ведь у каждого свои таланты и способности. Помогите ему, если он с чем-то не справляется, научите и покажите, как правильно, но никогда не выполняйте всё за него. Пусть учится работать самостоятельно – иначе не научится никогда.

Для успешной психологической адаптации важна доброжелательная и спокойная атмосфера в семье. Не забывайте отдыхать, играть в спокойные игры, гулять.

Рекомендации по психологической адаптации первоклассника:

1. Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.
2. Формируйте высокую самооценку ребёнка.
3. Не забывайте, что ваш ребёнок — самоценность для родителей.

4. Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня.
5. Проводите время с ребёнком после школьного дня.
6. Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.
7. Учитывайте характер и темперамент ребёнка — только индивидуальный подход. Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.
8. Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности. Контролируйте целесообразно.
9. Поощряйте ученика за разные успехи — не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.

Физиологическая адаптация

В период адаптации к школе организм ребёнка подвергается стрессу. Медицинская статистика свидетельствует, что среди первоклассников всегда есть дети, которые худеют, едва проучившись первую четверть, у части детей замечается низкое артериальное давление, а у части — высокое. Головные боли, капризы, невротические состояния — не полный перечень проблем физиологического характера, которые могут произойти с вашим ребёнком.

Прежде чем упрекнуть ребёнка в том, что он ленится и отлынивает от выполнения учебных обязанностей, вспомните, какие у него проблемы со здоровьем. Ничего сложного — просто будьте внимательны к своему малышу.

Что посоветовать родителям первоклассника с физиологической точки зрения?

1. Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно.
2. Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома.
3. Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания.
4. Следите за правильной осанкой ученика.
5. Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки.
6. Следите за правильным питанием первоклассника.
7. Активизируйте двигательную активность ребёнка.
8. Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка.
9. Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.

Социальная адаптация

Дети, не посещавшие детского сада, могут столкнуться с проблемой общения с одноклассниками. В детском саду ребёнок проходит процесс социализации, где он приобретает коммуникативные навыки и способы построения отношения в коллективе. В школе ребенок более самостоятелен. Именно поэтому ваш ребенок снова будет нуждаться в помощи родителей.

Будьте внимательны к сообщениям ребёнка о его взаимоотношениях с одноклассниками. Попытайтесь помочь добрым советом. Старайтесь подсказать ему, как преодолеть конфликтную ситуацию. Поддерживайте контакт с учителем и родителями тех детей, с которыми у вашего малыша сложились отношения. Сообщайте учителю о тревожных ситуациях. Помните о том, как важно защитить собственного ребёнка, а также научить его самого преодолевать препятствия.

Учите ребёнка быть личностью: иметь собственное мнение, доказывать его, но быть толерантным к мнениям других.

«Золотое правило воспитания. Ребенок больше всего нуждается в любви именно в то время, когда он меньше всего её заслуживает».

Советы родителям

Итак, если вы стали счастливым родителем первоклассника, то вам помогут простые советы, как легко пережить такой ответственный момент как адаптация к школе:

1. Будьте ребёнку ласково: пусть у него будет хорошее настроение на весь день!
2. Не спешите. Правильно рассчитывайте время – это ваша задача.
3. Не запугивайте ребёнка перед выходом в школу! Просто желайте ему удачи и хорошего дня.
4. Забирая ученика после школы, не приставайте к нему с бесконечными вопросами по поводу школы. Пусть ребёнок расслабиться, отдохнёт.
5. Если Вы видите, что малыш чем-то опечален, — дайте ему время, пусть он расскажет о своей проблеме сам.
6. Если учитель высказал вам замечания по поводу вашего ребенка, воспринимайте это сдержанно. Желательно, чтобы ребёнка при этом разговоре не присутствовало.
7. Не заставляйте ребёнка выполнять домашнее задание непосредственно после прихода из школы.
8. Не требуйте выполнять сразу все задания – устраивайте перерывы.
9. Поощряйте самостоятельность первоклассника при выполнении упражнений. Если ему потребуется помощь – он скажет.
10. Не ставьте ребёнку условий.
11. Лучше всего, когда все члены семьи поддерживают одну тактику воспитания ребёнка и общения с ним.
12. Не игнорируйте жалобы малыша на самочувствие – это может быть показателем переутомления.
13. Сказки перед сном никто не отменял. Будьте ласковы с первоклассником, помогите ему успокоиться и заснуть.

Не оставляйте без внимания такой ответственный момент как начало школьной жизни. Окажите помощь ребёнку в преодолении периода адаптации к школе, поддержите его, обеспечьте необходимые условия проживания и обучения и увидите, с какой лёгкостью он будет учиться, и как будут раскрываться его способности.