

Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе

Здравствуйте, уважаемые родители будущих первоклассников!

1 сентября – знаменательный день для вашего ребенка и для вас. Этот первый шаг ребёнка на пути к взрослой жизни – событие радостное и вместе с тем вызывающее немало беспокойства. Ведь нередко ребёнок спустя всего одну-две недели после 1 сентября уже с нежеланием идёт в школу, куда раньше так рвался.

Почему это происходит? Как вам, как любящему родителю, помочь своему малышу справиться с возможными разочарованиями и трудностями школьной жизни?

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни. Ведь начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будет следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками.

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

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

Правильная мотивация — залог успешной учебы

Вы как родитель играете важную роль в процессе адаптации к школе. Вы можете создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы

и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Адаптация первоклассников: советы родителям

- Начиная морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроением.
- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

► Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебной.

- Будьте малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

- Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.

- Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.

- Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях.

- 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

► 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.

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.
- 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.
- 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.

Рекомендации родителям с физиологической точки зрения

- Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно.
- Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома.
- Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания.
- Следите за правильной осанкой ученика.
- Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки.
- Следите за правильным питанием первоклассника. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты. Активизируйте двигательную активность ребёнка, закаливание.
- Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов.
- Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.
- Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность.

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

1. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
2. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

3. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

4. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы.

5. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ..."

6. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

7. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

8. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

9. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

Советы родителям

1. Ваш ребёнок лучший в мире, т.е. такой же хороший, как и все остальные дети.

2. Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей, при детях, во имя детей – никого, и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным, добрым и обходительным.

3. Не пугайте ребёнка необходимостью читать, и может быть, он полюбит книги.

4. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.

5. Разрешайте ребёнку голодать от завтрака до обеда, это его сделает здоровым и весёлым.

6. Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.

7. Чаще веселитесь, пойте красивые песни, приголубливайте своих детей, делайте вместе с ними что-нибудь, не ленитесь отдавать им частицу своей души, и у вас всё получится.

8. Не мучайся, если что не можешь сделать для своего ребёнка, но мучайся, если можешь, но не делаешь.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным, и взрослым. Общайся с ним, радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который ещё пока с тобой! Если ребёнок много видел, много понял, во много поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот есть человек!

Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе

Данная анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

- неохотно (ДА);
- без особой охоты (ВДА);
- охотно, с радостью (А);
- затрудняюсь ответить.

2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?

- пока нет (ДА);
- не совсем (ВДА);
- основном, да (А);
- затрудняюсь ответить.

3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да (ДА);
- не вполне (ВДА);

- в основном да (А);
 - затрудняюсь ответить.
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
- иногда (ВДА);
 - довольно часто (А);
 - затрудняюсь ответить.
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
- в основном отрицательные впечатления (ДА);
 - положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
 - в основном положительные впечатления (А).
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
7. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
- довольно часто (ДА);
 - иногда (ВДА);
 - не нуждается в помощи (А);
 - затрудняюсь ответить.
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
- перед трудностями сразу пасует (ДА);
 - обращается за помощью (ВДА);
 - старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
 - настойчив в преодолении трудностей (А);
 - затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
- сам этого сделать не может (ДА);
 - иногда может (ВДА);
 - может, если его побудить к этому (А);
 - как правило, может (А);
 - затрудняюсь ответить.
10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?
- довольно часто (ДА);
 - бывает, но редко (ВДА);
 - такого практически не бывает (А);

- затрудняюсь ответить.

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет (ДА);
- скорее нет, чем да (ВДА);
- скорее да, чем нет (А);
- затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках.

Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

- А — адаптация;
- ВДА — возможна дезадаптация;
- ДА — дезадаптация.