



## «Первый раз в первый класс или адаптация первоклассников к школе»

Подготовила педагог-психолог Петрова Т.С.

Приближается 1 сентября. Многие дети впервые пойдут в школу. Это очень трудный и ответственный момент в жизни ребенка. Первый учебный год в школе — переломный период, когда меняется привычный уклад жизни, меняется место ребенка в системе общественных отношений, появляются новые обязанности, увеличивается нагрузка на детскую психику. То беззаботное дошкольное время, когда можно было с утра до вечера только играть, сменяется ежедневной работой — учебными занятиями, которые требуют от первоклассника напряженного умственного труда, активизации внимания, усидчивости и правильной рабочей позы в течение всего урока.

Ребенок, впервые придя в школу, встречает новый детский коллектив, знакомится с новыми взрослыми людьми. Ему нужно установить контакты с одноклассниками и учителями, научиться выполнять новые обязанности, новые требования дисциплины. Не все дети одинаково легко справляются с этим

В этот период как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для его здоровья научиться выполнять новые правила и требования педагога, как плавно перейти от игровой деятельности, которая была основной у дошкольника, к новой сложной учебной. Как показывает практика, труднее всего адаптируются к новым условиям гиперактивные дети. Им необычайно сложно сидеть за партой и концентрировать свое внимание на учебном процессе. Такие дети могут вскакивать во время урока, громко говорить, вставать и ходить по классу. Часто гиперактивные дети не чувствуют дистанцию между собой и учителем. Есть и другая категория детей, которые не шумят, не выкрикивают с места, никому не мешают, но им также трудно выдержать весь урок. Через 15 минут у них пропадает интерес к занятию, они смотрят в окно, отвлекаются на что-то постороннее. У таких детей быстро наступает утомление, нервная система легко истощается. В идеале учитель должен предложить такому ребенку индивидуальный график занятий. Но часто бывает, что учитель в силу своей занятости и спешке на уроке не замечает «отстающих». В таких случаях оправдано вмешательство родителей, которые лучше знают свое чадо, и в частной беседе могут подсказать выход из сложившейся ситуации.

Некоторые первоклашки, уходя из дома в школу, берут с собой игрушки. Не стоит запрещать этого делать. Родителям надо только объяснить, что играть можно лишь на переменах. Дети не случайно берут с собой игрушки. Рядом с любимой куклой или машинкой ребенок чувствует себя защищенным. Игрушка — это частичка любимого и безопасного дома. Особенно важно чувство защищенности для робких и застенчивых детей. Им трудно сблизиться с одноклассниками, включиться в совместные игры. Позже они, конечно, вольются в коллектив и будут чувствовать себя комфортно среди одноклассников, а пока, на первых порах, пусть будет рядом с ними любимая игрушка.

В первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, капризничают за едой. Неосознаваемая, но все же возросшая тревожность — естественная реакция психики на новизну и резкие изменения привычного образа жизни, новые нагрузки. Все это снижает общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, обостриться хронические болезни, возрастает зона невротического риска.

Психологическая поддержка ребенка во время школьного обучения – проблема важная и большая.

### **Рекомендации для родителей первоклассников:**

1. Поддерживайте 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. Обсуждайте 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.
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.
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. Постарайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-либо секцию и кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6 – 7 летних детей. Если ребёнок 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 ребёнка, начинает водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.
11. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 15 – 20 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 15 -20 минут необходимо прерываться и давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, 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. Организуйте ребёнку рабочее место. Садитесь за уроки в одно и то же время. Находитесь рядом с ребёнком во время приготовления им уроков с целью контроля, чтобы не отвлекался. Не ругайте за исправления – это первая форма самоконтроля.
13. Выбирая время для занятий, учитывайте тот факт, что работоспособность человека в течение суток изменяется и имеет форму М-образной кривой, которая называется «физиологическая кривая работоспособности». Самым оптимальным считается два временных промежутка с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов.
14. 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.
15. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш ребёнок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, что из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

16. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка. Признавайте право ребёнка на ошибки. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее как вести себя с ним.

Консультация подготовлена с помощью интернет-ресурсов.