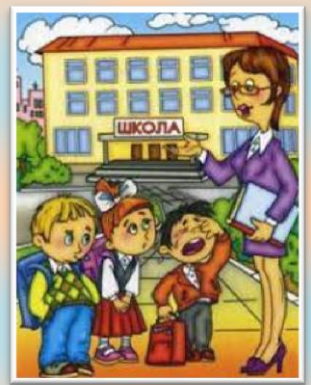


ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ: СОВЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ



Ребенок пошел в первый класс, это значит, что в его жизни наступают достаточно бурные изменения; из беззаботного детства он попадает в мир с гораздо более жесткими требованиями. Теперь от малыша требуется не только строгая дисциплина, но и умение спокойно высидеть по 30-40 минут на уроке, заодно стараясь усвоить учебный материал. В первые дни у первоклассников бывает, как правило, по 3 урока, а затем ежедневно по 4-5 уроков.

Кроме этого ребенку необходимо строить отношения в новом, большом коллективе. Вот почему психологи рассматривают весь первый школьный год как длительную стрессовую ситуацию.

Наиболее распространенные проблемы первоклассников:

- ❖ ребенок не может сосредоточиться, его внимание рассеянно;
- ❖ ребенок не в состоянии самостоятельно справиться с заданием;
- ❖ ребенок не может подолгу сидеть без движения над домашними заданиями, его больше интересуют игрушки, а не книжки-прописи.

Поэтому трудно переоценить помощь, которую могут оказать в это время родители ребенку. Для начала, просто с вниманием отнеситесь к его ежедневным школьным проблемам.

Например, мало кто представляет, что бывает с первоклассником, когда на уроке у него ломается карандаш, выясняется, что нет нужной цветной бумаги или забыта дома тетрадь. Поэтому не поленитесь накануне каждого учебного дня проверить, заточены ли цветные карандаши, уложены ли в портфель все необходимые принадлежности, в порядке ли школьная одежда.

Как помочь первокласснику преодолеть трудности?

1. Не пытайтесь с самого начала требовать от ребенка самостоятельности. Понадобится несколько месяцев, чтобы он понял: учеба - это обязанность, которую надо выполнять - Надо помогать ему, поддерживать в нем уверенность, что «все получится».
2. Не стоит в этот год отдавать ребенка в какие-то дополнительные кружки, секции; это лишь усилит в нем ощущение нестабильности. Ребенку сейчас нужна привычная атмосфера, в которой он находится до школы, особенно важно, чтобы дом в это время стал для него надежным «тылом».
3. Постарайтесь с самого начала наладить душевный контакт с ребенком, только в этом случае Вы всегда будете в курсе всех его школьных проблем.
4. Если квартирные условия не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы не должны отрывать его во время занятий, и на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину. **Первый год-два нужно обязательно помогать ребенку в подготовке домашнего задания.** На такое обучение может потребоваться и не год, и не два.
5. Родителям следует помнить, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

6. Ни в коем случае нельзя сердиться, ругать за «лень», даже небрежность.
7. Хотелось бы посоветовать родителям постоянно поддерживать отношения с учителем и регулярно говорить с ним о ребенке, даже если с учебой у него все в порядке. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидите своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое. Ведь ваша главная задача - поддерживать интерес к учебе, помогать ему, укреплять в нем уверенность, «что все получится».

КОРОТКО. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- нужно серьезно и внимательно отнестись к этому этапу адаптации.
- Спрашивайте, как он провел день, что нарисовал, какие буквы выучил, что у него сегодня получилось лучше, чем вчера, тогда первоклассник сам будет относиться к занятиям с воодушевлением.
 - Хвалите его почаще, подчеркивайте любые достижения ребенка - «Сегодня ты сам вспомнил, что нужно собрать портфель. Молодец!».
 - Не сравнивайте его с другими детьми, особенно с собой в том же возрасте - это сильно бьет по самооценке ребенка.
 - Говорите о предстоящем учебном дне. «Вы завтра пойдете на урок ИЗО. Интересно, что ты нарисуешь? Обязательно принеси рисунок домой!» Уроки, перемены, учителя - все может и должно стать темой разговора.
 - Важно подчеркивать ценность знаний, находить плюсы во всем, что связано со школой. Учишь английский? Здорово, сможем перевести твою любимую песенку.
 - Очень важно соблюдать режим дня, избегать физических и эмоциональных перегрузок.
 - Дополнительные секции, переезд, даже поход в театр смогут стать слишком сильным переживанием для первоклассника.
 - Проигрывайте сложные ситуации, с которыми ребенок может столкнуться в школе. Потерялся любимый карандаш, не спросил учитель, боится поднять руку и попроситься в туалет - все это можно разыграть с помощью плюшевых игрушек или машинок, вместе с ребенком находя оптимальные решения.
 - Можно использовать прием «выстраивания мечты от конца к началу». Например проговорить ребенку: «ты хочешь стать ученым (или космонавтом, или работать, как папа и т.д.). А что для этого нужно делать? Закончить институт. А до этого? Получить все необходимые знания в школе. Здорово, значит, ты уже начал путь к своей мечте!».

ВАЖНО! ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- Не говорите о том, что школа - это трудно, не рассказывайте, как Вы сами терпеть не могли рано вставать (если это было так).
- Избегайте сравнений типа «школа - это работа школьника, нужно ходить туда, хочешь этого или нет».



Учитывая, насколько важна адаптация первоклассников, советы родителям могут быть разными.

Главное, любите своих детей, обнимайте их чаще, говорите приятные слова, хвалите их, пусть они почувствуют Вашу заботу.

И тогда, первоклассник очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.