

Советы психолога

Адаптация к школе – как помочь первокласснику?

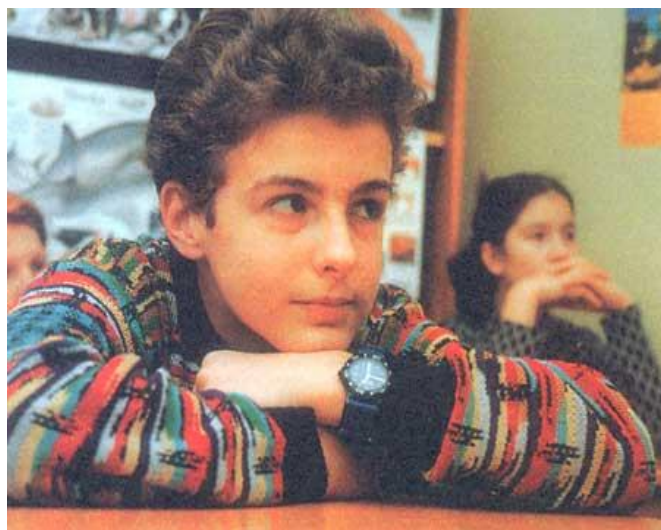
Погружение в учебный процесс у первоклашек происходит не сразу: у кого-то адаптация к школе занимает больше времени, у кого-то меньше, на изменения в жизни и в своем распорядке дети тоже реагируют своеобразно. Родителям надо поддерживать в ребенке желание стать школьником. Следует рассказать ему, как мама и папа были маленькими и тоже были первоклассниками, что им нравилось в школе. Если ребенок не занимался в своей будущей школе в подготовительной группе, ему хорошо бы устроить экскурсию. Ничто так не страшит, как неизведанное, поэтому, походив по школе и посмотрев свой класс, столовую, спортивный зал, он поймет, что ему нечего бояться. *Один из главных моментов подготовки к школе* – это



объяснение будущему первокласснику школьных норм и правил, обсуждение с ним его прав и обязанностей. Если ребенок умеет подчиняться правилам, понимает их необходимость и целенаправленность, ему будет легче учиться в классе и общаться с одноклассниками.

В течение первого месяца дети перестраиваются на новый для них учебный режим, привыкают к нагрузкам и школьным требованиям. Здесь очень важны понимание родителей, их поддержка. Без них ребенку труднее освоиться в школьной жизни и достичь желаемых результатов и успехов в учебе. В целом **период привыкания к школе** занимает в среднем от 2 до 6 месяцев, но именно первый месяц, сентябрь – наиболее трудный и ответственный. От ребенка требуется много усилий. Школа, занятия, учитель, одноклассники – ко всему нужно привыкать и приспособливаться. **Самое тяжелое испытание для многих детей** – это сидеть за партой определенное время, когда не только нельзя побегать, попрыгать, поговорить, а еще нужно думать над заданиями и

отвечать на вопросы. Нельзя отвлекаться, нужно слушать, что говорит учитель. Все это является своеобразной психологической бурей, требует максимального напряжения всего детского организма, длится обычно первые 2–3 недели. *Очень тяжело приходится детям, не посещавшим детский сад*, мало общавшимся с ровесниками, не имеющим братьев и сестер. Им кажется, что уроки длинные, переменки слишком короткие, требования учителя непомерно большие. Очень трудно адаптироваться застенчивым, боязливым детям, детям с высоким уровнем тревожности, им трудно одним, расставшись с мамой и бабушкой. Нарушается привычный ритм их жизни, что является для них почти стрессовой ситуацией. Детям, привыкшим находиться в центре внимания, кумирам семьи часто очень трудно первое время в школе. Им кажется, что никто ими не интересуется, одноклассники и учитель не обращают на них внимания. Состояние таких детей тоже тревожное, эти ощущения переживаются ими очень болезненно.



Как родители могут помочь первокласснику?

В этот сложный период для первоклассника очень многое зависит от родителей. Нужно бережно и внимательно относиться ко всему, что происходит в жизни ребенка, о чем он рассказывает, независимо от того, важное ли это, по вашему мнению, событие или пустяковое. Для ребенка в этот период жизни все события имеют одинаково большое значение. Если у первоклассника возникают проблемы с учебой, стоит разобраться вместе с учителем, по какой причине это происходит, уметь поддержать его, ободрить, посочувствовать, помочь не решением задачи, а объяснением, как сделать так, чтобы она была решена. Нужно не подсказывать, а словами подвести ребенка к нахождению правильного решения задания.

Трудностью является то, что ребенку сложно вставать по утрам, особенно после летних месяцев. Сложно бывает сконцентрироваться на уроке, на выполнении домашнего задания, думать о школьных делах. В начале сентября в школе детей привлекает общение друг с другом, уроки им кажутся длинными.



о

Детскому организму требуется время для перестройки на новый режим дня, ему нужно привыкнуть к другому распорядку. Задача родителей – помочь ребенку настроиться на учебный режим, помочь выбрать оптимальный путь для решения этого вопроса. Нужно следить, чтобы малыш не нарушал режим дня, включая выходные дни. Будить ребенка стоит с улыбкой на лице. Если он не просыпается, не нервничайте, будьте спокойны. *Адаптация к школе не может быть быстрой, но и плохо, когда она затягивается.* Несобранность, неправильное распределение сил влияют на процесс обучения и могут стать не временным явлением, а постоянным. Первоклассника в первый месяц учебы лучше провожать в школу и забирать после уроков. Если есть такая возможность, то не стоит отдавать ребенка в продленку в первое время. По дороге в школу стоит беседовать на отвлеченные темы или обсуждать вместе окружающий мир. Не нужно в это грузить малыша нравоучениями и советами. Хорошо бы внимательно выслушать ребенка. Показатель адаптации школьника – это его настроение. Если он идет в школу радостный, с желанием, то адаптация скорее всего проходит нормально. При появлении нежелания идти в класс малыш грустный и задумчивый, посещает школу с неохотой. Тогда надо выяснить причину. Это тревожный сигнал для родителей и учителя, надо менять ситуацию. Нужно стараться рассчитать время, необходимое первокласснику для сборов в школу. Если он не успевает, лучше в следующий раз дать ему больше времени на сборы, только не нужно упрекать и ругать малыша. Подходя к школе, стоит пожелать ему удачи. Скажите, что любите его, подбодрите. Впереди у первоклассника трудный день. Не нужно никаких наставлений, никаких указаний, только пожелания удачного дня.

Встречая ребенка после уроков, не стоит дергать его и засыпать вопросами.

Если первоклассник молчит, нужно дать ему расслабиться, потом он все расскажет. Если школьник огорчен, не стоит сразу допытываться о причинах, скорее всего он расскажет позже, а если настаивать на откровенности, то может вообще замкнуться. Бывает, наоборот, ребенок эмоционально возбужден, стремится что-то рассказать



родителям, а маме с папой некогда слушать. Всегда надо найти минутку и все спокойно выслушать. Малыш выговорится и успокоится. Все то, что он рассказывает, очень важно, к каждому пустяк нужно относиться серьезно. Не стоит

обещать первокласснику какое-либо (особенно материальное) вознаграждение за хорошую учебу. Стимул будет временный и внешний, и у ребенка не выработается стойкой внутренней мотивации к учебе. Он будет думать не о том, что результаты его учебы важны в первую очередь ему самому, у него может сложиться неправильное представление о цели учебы. Он может подумать, что учится за вознаграждение. Метод «кнута и пряника» самый древнейший вид мотивации деятельности, иногда в каких-то отдельных случаях имеет место быть.

Первоклассник, хотя и уже школьник, на самом деле еще все тот же малыш, поэтому не стоит ему запрещать играть, а можно даже самим родителям играть с ребенком. Полчаса, проведенные вместе, способны творить чудеса. Ребенок знает, что он любим и дорог.

Главное – не расстраиваться, не теряться и верить, что даже невозможное возможно, и даже если ты совершил ошибку, может быть, и серьезную, всегда есть возможность все исправить, пусть и не сразу. Не надо пугать маленького школьника страшными последствиями, которые случатся, если, он не захочет учиться, если ему не все удастся. Всегда надо соизмерять свои родительские желания с возможностями ребенка. Нужно любить его таким, какой, он есть, верить в него.