



Адаптация ребенка при поступлении в первый класс

Адаптация ребёнка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Организм ребёнка приспособляется к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7-летних детей.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5-6-й неделе обучения.

О том, что начало обучения в школе – один из самых серьезных моментов в жизни ребёнка, знают все. Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль – ученик – со своими плюсами и минусами.

Начало школьного этапа – это большие нагрузки (психологические, интеллектуальные, функциональные и физические), за которые организм ребёнка платит порой самой высокой ценой – здоровьем. Задача взрослых – помочь ему в этом.

Первый год в школе – это своего рода испытательный срок для родителей, когда чётко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребёнку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой родителям не хватает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего, потому, что не всегда учитывают сложность и длительность процесса. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему.

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

Следуя некоторым правилам, вы можете помочь своему ребёнку быстрее адаптироваться к школьной жизни.

Правило 1

Старайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Если малыш 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, начните водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.

Правило 2

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете дома заниматься развитием учебных действий, 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. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3

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.

Правило 4

Больше всего на свете, в течение первого года учебы, ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то – нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за неудачи и грязь в тетради. Всё это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребёнок потеряет веру в себя.

Секреты добрых отношений

Пробуждение ребенка

Не нужно будить ребенка, тормоша его и стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Преподнесите его, как - то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребёнок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Можно включить погромче радио или телевизор.

Когда ребёнка утром торопят, то часто он делает все ещё медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Выход в школу

Конечно, портфель должен быть готов с вечера. Если ребёнок забыл положить в сумку учебник, ручку, лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

«Вот твой учебник» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть учебники».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть всё сегодня будет хорошо», чем «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребёнку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем «После школы нигде не шляйся, сразу домой».

Возвращение из школы

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы:

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.
- Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («Им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребёнком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

Пора спать

Ребёнка лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь его, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребёнок сообщает, что забыл умыться и попить.

Несколько коротких правил

- Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.
- Следует, по возможности, честно и терпеливо отвечать на любые его вопросы.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.
- Учите малыша свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
- Всегда говорите своему малышу правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребёнка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.