

## Рекомендации для родителей по адаптации ребёнка в школе

Начало **обучения детей** в школе – интересный, но трудный период, как для первоклассников, так и их родителей. Меняется социальная ситуация, круг общения ребенка, возрастают требования к нему, появляются новые обязанности. От того, насколько успешно прошла адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость и даже здоровье. Адаптация ребёнка к школе – это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности. При поступлении в школу ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Основным видом его деятельности меняется с игровой на учебную. Появляется новая социальная группа сверстников – класс, в которой нужно научиться общаться и взаимодействовать. Теперь необходимо выполнять множество новых правил и задач: на уроках – спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут подряд, на переменах – соблюдать дисциплину, а приходя из школы – делать домашние задания. Данный период совпадает еще и с кризисом 7 лет, поэтому ребенку требуются дополнительные силы, чтобы привыкнуть к изменениям, происходящим в его жизни. Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной жизни. Это может проявляться в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях, частых перепадах настроения, появлении агрессии и нежелания ходить в школу.

Можно выделить три вида адаптации: психологическую, социальную и физиологическую. Психологическая адаптация связана с тем, что у первоклассников происходит формирование внутренней позиции школьника, развитие новых уровней психических функций, изменение общего эмоционального состояния. Социальная адаптация связана с новой социальной ролью детей – они учатся общаться со сверстниками, учителями, иначе выстраивать свои взаимоотношения с родителями. Нагрузка на плечи ребенка ложится и на физическом плане: новый режим, усиленные нагрузки на организм. Даже личностные и эмоциональные переживания ребенка могут сказаться на его здоровье и повлиять на физиологическую адаптацию к школе. В этой статье мы дадим несколько советов родителям, которые, надеемся, облегчат процесс адаптации ребенка к школе.

*Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:*

- Выработайте правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Желательно ложиться спать не позднее 22.00 и рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
- Постарайтесь организовать прогулки не менее двух часов в день.
- Оборудуйте первокласснику специальное место для занятий: во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель и правильное освещение.
- Давайте ребёнку отдохнуть после уроков.
- Следите за правильным рационом ребёнка, в период адаптации ему необходимо больше витаминов.
- Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
- Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

*Что необходимо выполнять родителям для облегчения психологической и социальной адаптации ребенка к школе:*

- Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.

- Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
- Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усвоения новой информации.
- По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
- Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать цели.
- Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности. **Помогите ему, если он с чем-то не справляется, научите и покажите, как правильно делать, но никогда не выполняйте всё за него.**
- Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Объясните, как важно быть вежливым, внимательным.
- Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.
- **Учите ребёнка быть личностью: иметь собственное мнение, доказывать его, но быть при этом толерантным к мнениям других.**

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе, ведь если вовремя не поддержать первоклассника, то негатив первых сложностей в школе может перерасти в стойкую неприязнь к обучению. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно. Сколько продлится этот сложный период — нельзя сказать однозначно. Это зависит от темперамента ребенка, уровня его готовности к школьному обучению, атмосферы в семье, педагогов, коллектива сверстников.

Проходят первые школьные месяцы, и дети постепенно вливаются в новую школьную жизнь. Присмотревшись внимательнее, среди первоклассников можно выделить ребят с различными уровнями адаптации:

1. Положительная адаптация. У ребёнка складывается позитивное восприятие школы и учёбы в целом. Он правильно реагирует на требования, выполняет их. Успешно справляется с учебным материалом, может выполнять усложнённые задачи. Ответственен, исполнитель, самостоятелен, инициативен. Отношения с одноклассниками и учителем благоприятные, пользуется уважением в классе. Привыкание к школе происходит в течение сентября — октября.
2. Умеренная адаптация. Ребёнок хорошо относится к школе. Имеет средний учебный уровень успеваемости, хорошо справляется с материалом, когда учитель наглядно и подробно все объясняет. Может отвлекаться, когда отсутствует контроль. Складываются хорошие взаимоотношения с учителем и многими ребятами. Адаптация занимает первое учебное полугодие.
3. Дезадаптация (нарушение адаптации). Складывается негативное или равнодушное отношение к школе. Ребёнок может воспринимать учебный материал только с помощью учителя. Задания на дом выполняет время от времени, постоянно отвлекается на занятиях, часто нарушает дисциплину. Может проявлять высокую агрессивность или, наоборот, тревожность, неуверенность. Трудно сходится с одноклассниками, нет друзей в классном коллективе.

Для того чтобы адаптация прошла спокойно и быстро, желательно, заняться **подготовкой детей к школе** заранее.

1. Изучайте своего ребенка, наблюдая за ним в различных ситуациях, что поможет лучше узнать своего малыша, те или иные черты его характера.

2. Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.
3. Не потакайте всем прихотям ребенка, не злоупотребляйте лаской, т.к. это может привести к упрямству и капризности.
4. Не подавляйте тягу к самостоятельности.
5. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.
6. Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.
7. Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка, т.к. он боится лишний раз огорчить родителей.
8. Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.
9. «Это заветное желание каждого отца, каждой матери -чтобы детям хотелось хорошо учиться. Оно имеет своим источником желание принести матери и отцу радость. А это желание пробуждается в детском сердце лишь тогда, ребенок уже пережил, испытал радость творения добра для людей. Я глубоко убежден, что заставить ребенка хорошо учиться можно, побудив его к добрым поступкам для блага людей, утвердив в его сердце чуткость к окружающему миру, воспитав способность познавать душевный мир другого человека сердцем.» (Сухомлинский В.А.)

#### Развитие познавательной и эмоционально волевой сферы

Дорогие родители, каждый из Вас желает для своего ребёнка счастливого будущего. Одной из составляющей счастливой жизни – это будущая профессия. Но не каждый родитель понимает, что общее образование является основой, фундаментом будущей профессии. А основой образования ученика являются его умственные способности. Если у ребёнка уровень развития познавательных процессов (мышления, памяти, внимания, воображения и т.д.) на высоком уровне, то соответственно в будущем ребёнок сможет выучиться на хорошую профессию, если же развитие умственных способностей на низком уровне, то мало вероятно, что ребёнок сможет освоить такую профессию, поэтому Вам, дорогие родители, следует уделить особое внимание на развитие именно познавательных процессов:

1. На уроках от детей требуется быстрое переключение внимания с одного вида деятельности на другой. Это свойство внимания родители могут развивать дома с помощью двигательных упражнений. Дети могут выполнять и заканчивать свои действия по команде, быстро переходя с одного вида движений к другому (использовать физ. упражнения): шагать, прыгать, останавливаться.
3. Тренируйте с помощью длительного сосредоточения: прослушать и пересказать рассказ, нарисовать город, играйте в настольные игры.
4. Почаще предлагайте детям, следующие упражнения: в газете, в старой книге на одной из страниц зачеркнуть карандашом все буквы «а», стараясь не пропустить их (задание

можно постепенно усложнить, попросив ребёнка зачеркнуть все буквы «а», обвести в кружок все буквы «к», подчеркнуть все буквы «о»).

5. Используйте дидактические игры с чётко выраженными правилами.

6. Регулярно включайте детей в выполнение заданий по предварительно разработанному плану действий: можно выполнять постройки из конструкторов, рисунки, орнаменты, аппликации, поделки, форму которых вы задаёте словесно или с помощью схемы.

7. Для тренировки памяти просите детей пересказывать рассказы, сказки по схематическому плану, составленному вами.

8. Предлагайте детям:

А) повторять слова, цифры, предложения, сказанные вами;

Б) неоконченные фразы, которые нужно закончить;

В) вопросы, на которые необходимо ответить, поощряя тех детей, которые стараются чаще отвечать на них;

9. Для развития мышления учите сравнивать, анализировать образец и результаты своей и чужой работы, находить и исправлять ошибки.

10. Периодическое переключение с одного вида работы на другой, активная познавательная деятельность, формирование контроля и самоконтроля – такой подход поможет развить познавательные процессы, необходимые для правильного восприятия, понимания учебного материала в школе, а это в свою очередь поможет ребёнку в будущем не только в освоении профессии, но и во взаимодействии с окружающими.

Уважаемые родители, помните, что развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка является основой для развития познавательных процессов, поэтому с вышеизложенными рекомендациями необходимо помнить о том, что вашему ребёнку требуется теплота, уют, спокойствие, которое можете создать Вы у себя дома, в семье. Поэтому если эмоциональная сторона личности детей будет правильно развита (то есть ребёнок не будет импульсивным, ребёнок адекватно воспринимает критику, ребёнок в конфликте не ведёт себя агрессивно и т.д.) то его умственное развитие также будет на высоком уровне. Учите детей быть более понимающим, в конфликтах искать компромиссы, а главное любите своих детей, обнимайте их чаще. Говорите приятные слова, хвалите их, пусть они почувствуют Вашу заботу, создать гармонию в детско – родительских отношениях.

Помните: Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать.

Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

От того, как пройдет адаптация ребенка в первом классе, будет зависеть его настроение, отношение к школьной жизни, желание учиться и даже физическое самочувствие.

Окажите всю необходимую помощь своему ребенку в этот нелегкий период, поддержите его, и вы увидите, с какой радостью он будет ходить в школу, и как будут раскрываться его способности.