

## **«Адаптация детей к школьному обучению»**

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, сосредоточенной работы на уроках и удержания правильной рабочей позы.

Другими словами, ребенок проходит путь адаптации, приспосабливается к новым условиям существования, к новому виду деятельности (учебной), к новым контактам и нагрузкам. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость школьника в последующие годы.

Опыт показывает, что не все дети готовы к встрече с новым коллективом, не все способны устанавливать контакты со сверстниками и педагогами, учиться выполнять требования школьной дисциплины, выполнять новые обязанности, связанные с учебной работой.

Период адаптации к школе длится от 1 до 2 месяцев, а иногда и до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребёнка, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребёнка к школе. На протяжении периода адаптации общее состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, при малейшей неудаче, замечании плачут. Если не компенсировать нагрузки на ребенка в школе - последует утомление, переутомление и даже срыв здоровья.

Перечислим основные признаки успешной адаптации готовности детей к школе:

- Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- Формирование адекватного поведения;
- Самостоятельность ребёнка при выполнении им учебных заданий.
- Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.
- Овладение навыками учебной деятельности.

Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, учителю и родителям необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, их психические особенности.

Обычно дети не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо и учителю, и родителю чаще беседовать с ребенком, формировать навыки социального взаимодействия, проводить этические беседы.

Чтобы усвоить все признаки успешной адаптации, родителям необходимо постоянно принимать участие в жизни ребенка, помогать ему, направлять его деятельность .

Для того чтобы у ребёнка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребёнку необходимо ощущение собственной успешности. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребёнка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребёнку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», ребёнок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает – для него это возможно

В школе двигательная активность ребёнка ограничена. Поэтому очень важно дать ребёнку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение. Когда вы приходите домой или забираете ребенка на выходные, дайте ему больше свободного времени на себя. На подвижные игры. Если вы думаете что ваш ребенок начинает дурить, принимайте участия в подвижных играх вместе с ним, как бы контролируя его деятельность.

Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах, спрашивайте, интересуйтесь о его школьной жизни.

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. Важно на первых порах вселить в ученика уверенность в успехе, помочь свыкнуться с мыслью: «У меня все получится».

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. Он не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребенка страх перед ошибкой. Помните! Для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать-это нормальное положение вещей.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за ребенком право на индивидуальность, право быть другим.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим

опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребёнком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, то вы остановитесь и подумайте, что вашему ребёнку тоже сейчас нелегко, а помочь и поддержать его можете только вы.

### **Рекомендации для родителей «Как помочь ребёнку легче адаптироваться к школе»**

1. Будьте внимательными к адаптационному периоду в школе, поход в школу - это стресс для первоклассника (интересуйтесь его переживаниями, чувствами, только не делайте из этого допрос с пристрастием);
2. Установите рабочее место для первоклашки. Это то место, которое принадлежит ему и он отвечает за порядок на нём;
3. Будьте ребёнка по утрам спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу - ваша задача;
4. Прощаясь перед дверьми школы, подбодрите ребёнка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся»;
5. Не игнорируйте жалобы ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы;
6. Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами одноклассников и сверстников.
7. Давайте ребёнку правдивую информацию о школе. Не обещайте, что в школе всё будет прекрасно. Готовьте ребёнка к тому, что обучение – это труд, а не только праздник.
8. Попытайтесь не обсуждать при ребёнке школу, учителя, особенно личные и профессиональные качества того или иного педагога;
9. Приобщайте ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку;
10. Прежде всего, оказывайте поддержку ребёнку в его делах, вселяйте в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придёте на помощь.
11. Проявляйте нежность к ребёнку перед сном. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

12. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он смог рассказать вам о том, что произошло у него за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступить в том или ином случае, помогите понять поступки других людей.

Педагог – психолог

Меркушова Е. И.