

## **«Адаптация первоклассников к школе»**

*В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября начинается совершенно новая жизнь, даже если в школу идет второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни!*

Переход из дошкольного, в младший школьный возраст нередко сопровождается кризисом 7 лет. Для кризиса 7 лет характерны: манерничанье, капризы, паясничество. Нормы и правила школьной жизни порой идут вразрез с желаниями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Дети наряду с радостью, восторгом или удивлением по поводу происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Свое новое положение ребенок не всегда осознает, но обязательно переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение.

### **Возрастные особенности первоклассников**

#### **1. Формируется самооценка личности.**

Первоклассник уже понимает, что оценка его поступков определяется прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.

Дети возбудимы, легко отвлекаются, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы, они сформируются к 13 годам.

Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни.

У первоклассников существует период приспособления к требованиям школы. У одних он длится 1 месяц, у других 1 четверть, у 3-их растягивается на 1-ый учебный год.

#### **2. Особенности современного первоклассника.**

У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.

У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение. Высокий уровень самооценки.

Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!

У современных детей более **слабое здоровье**.

Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в

школу не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

Наша задача сформировать у ребенка положительное отношение к школе и помочь ему адаптироваться в новых условиях.

### **Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников**

- \* В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.
- \* Первоклассники отвлекаются, быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.
- \* Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.
- \* Для детей характерна высокая утомляемость.

### **Когда уместна тревога?**

#### **Обычно**

- \* Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.
- \* Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.
- \* Радует, когда не надо делать домашнее задание.
- \* Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.
- \* Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

#### **Опасно**

- \* Полное отсутствие интереса к учёбе.
- \* Делает уроки только «из-под палки».
- \* Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно, и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов.
- \* Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.
- \* Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.
- \* Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков.

**Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.**

## Уровни адаптации:

**Оптимальный** – высокие адаптационные результаты при адекватных условиях;

**Высокий** – избыточный уровень; высокие результаты адаптации, достигнутые благодаря значительному психическому и моральному напряжению;

**Низкий** – обусловлен недостаточной требовательностью к себе;

**Деадаптационный** – плохое эмоциональное самочувствие; невротические реакции (неумение приспособливаться к школьной жизни).

## Показатели адаптационных затруднений:

- \* Недостаточная реализация личностного потенциала;
- \* Слабая интегрированность ребёнка в детском коллективе – низкий статус в группе, отсутствие авторитета, неполное принятие роли ученика;
- \* Трудности в общении;
- \* Острое переживание неудач;
- \* Неадекватная самооценка;
- \* Несамостоятельность, поиск причин во вне.

## Советы родителям

Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался «почемучкой». Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги.

«Любознательность создаёт учёных». Надо учить задавать вопросы, прежде всего самому себе, использовать словари и т.п. Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них.

Семья должна формировать **культ интеллекта** – в создании домашней библиотеки, в интересных беседах, спорах. Объяснить ребёнку, что бесполезных знаний нет: всякое знание приносит пользу, только одно – сегодня, другое – завтра. Нужно всё начинать делать вместе с ребёнком.

Нужно ставить ребёнка в **ситуацию размышления**. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать...

Нужно научить ребёнка **анализировать** свою работу. Не указывать на совершенную ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её. Необходимо **развивать внимание и память** ребёнка.

Благоприятно действует на него **ситуация успеха**. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа. Всегда можно

найти какие-то успехи ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми.

Оценивая результаты деятельности ребёнка, **не переносить их на личность самого ребёнка.** Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей. Нельзя сказать: «Ты всегда неаккуратный», а нужно: «Вот эта часть работы сделана неаккуратно».

**Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.**

### **Памятка родителям первоклассника**

**1. Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.**

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет уставшая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

**2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы,** когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

**3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.**

**4. Чередуйте устные и письменные задания.** Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

**5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.** После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

**6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.** Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

**7. Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.** Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

**8. После выполнения уроков похвалите ребенка:** «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

**9. Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.** С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

**10. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»**

### **Взаимоотношения с ребенком в семье**

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе.

- Не отнимай чужого, но свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого не проси.
- Из – за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из – за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать во время и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

### **Уважаемые родители!**

Будьте чуткими наставниками, добрыми друзьями, чуть – чуть волшебниками, не разрушайте в ребёнке первоначальное восприятие школы как

настоящего храма Знаний. Возьмите себе в союзники терпение, внимание и понимание, и тогда всё у вас получится!