

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. Облегчит первые учебные дни составленный первоклассником и его родителями распорядок дня. Четкое соблюдение распорядка, необходимость его придерживаться приучат малыша к порядку, научат ценить собственное время. Родителям стоит помогать будущему ученику в его желании добиться успеха, чаще его хвалить, но, если что-то не получится, объяснить, что все имеют право на ошибку.

В течение первого месяца мальчики и девочки 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 приспосабливаться.

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. Сложно приходится, если в классе подобрали детей с разной степенью подготовки к школе. Иногда в силу сложившихся обстоятельств попадают дети психологически не совсем готовые к школе, они даже обращаются к учителю с вопросом о том, когда же они будут играть. А рядом, за соседней партой находится ребенок с высоким уровнем развития познавательных и интеллектуальных процессов, и, когда одноклассники преодолевают первые трудности в учебном процессе, он сидит и откровенно скучает, что тоже вносит дисбаланс в процесс обучения. 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.

Конечно, многое зависит от взрослых, родителей, преподавателя. У первоклассника могут возникнуть трудности в отношениях с одноклассниками. Объяснения, что другие ребята так же сейчас тревожатся и беспокоятся, и дальше вам идти вместе по школьной дороге, и даже ни один год, могут помочь. Лучше научить ребенка улаживать конфликты сейчас, не оставляя их на завтра. Иногда малыш не видит выхода, а вместе с родителями эту проблему можно легко и просто решить.

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. 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. Если не встает сразу, на следующий день лучше начать будить на несколько минут раньше, чем начинать утро с замечаний. Когда он проснулся, не подгоняйте его и не дергайте по пустякам.

Переход от отдыха к занятиям желателен все-таки постепенный и плавный, иначе у ребенка быстро появится усталость, что скажется на успеваемости и здоровье.

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. Завтрак ребенку, конечно, нужен, но если он категорически отказывается от него, то не надо его принуждать. Отсутствие аппетита может быть следствием эмоциональной перегрузки. Лучше постараться провести эти несколько минут с малышом, обнять его и успокоить. Можно постараться готовить его любимые блюда. Если и это ничего не изменит в ситуации, ребенок продолжает отказываться от завтрака, просто давайте ему его с собой. Вместе с другими ребятами он вполне сможет его съесть за компанию.

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 пустяку 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 «кнути и пряника» самый древнейший вид мотивации деятельности, иногда в каких-то отдельных случаях имеет место быть. Сейчас все больше считается лучшим воспитанием воспитание без наказания, но у нас в современном обществе скорее до сих пор применяют именно метод «кнути и пряника», т. е. поощрение, или похвала, и наказание, или критика. Если родители все-таки применяют к первокласснику этот метод, стоит помнить о том, что, прежде чем поругать, покритиковать маленького школьника, сначала похвалите его, вспомните обо всех его дошкольных и, может быть, уже школьных заслугах, сколько труда ему пришлось вложить в свои знания. Услышав похвалу, малыш захочет исправить свои ошибки как можно быстрее, а еще и будет благодарен родителям.

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.

Всем родителям хочется, чтобы их сын или дочь учились хорошо, имели глубокие знания, но не каждый ребенок способен на это. Завышенные требования, предъявляемые родителями с амбициями, приводят к тому, что у маленького школьника повышается чувство тревожности, теряется уверенность в себе, страдает самочувствие, и даже могут возникать чувство страха перед школой, перед учителем, перед родителями, боязнь не справиться с учебной ситуацией. Такому ребенку дальше учиться будет все тяжелее.

Сложно определить, но, тем не менее, придется узнать «границы» возможностей ребенка, узнать его способности. Не стоит огорчаться, если они не соответствуют родительским ожиданиям, их представлениям о собственном ребенке. Конечно, нужно настраивать первоклассника на успех, мотивация достижений необходима. Но если у него что-то не получается, необходимо суметь объяснить, что в жизни бывает всякое и жизнь не всегда состоит из одних побед, удач, успехов и счастливых случаев, бывают и поражения. 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.

В Америке проводились исследования среди самых гениальных и знаменитых людей. Выявлялись закономерности воспитания, искалось что-то общее в их детстве, то, что бы объединяло этих успешных людей в различных областях. Среди них были актеры, физики, музыканты и политики. Было выявлено одно обстоятельство, один общий фактор: это вера матерей в своих детей, в их способности, возможности, в человеческие качества. Вера этих матерей была настолько сильна, что не изменялась ни от каких воздействий и ни при каких обстоятельствах. Поэтому мамам первоклассников необходимо верить в своих детей, они будут более уверены в себе, смогут достичь больших успехов.