

Адаптация первоклассников к школе: особенности, проблемы адаптации, способы их преодоления

Здравствуйтесь, уважаемые родители, в вашей жизни наступает новый, нелегкий, но интересный этап – школьная пора, и мы с радостью поможем вам с ним справиться!



Успешность адаптации первоклассника к школе зависит от слаженности усилий учителя, психолога, администрации и родителей. Это довольно сложный процесс, который у каждого ребенка протекает по-разному.

1. Что такое адаптация, с какими трудностями сталкивается ребенок?

Адаптация — это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей. При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения.

Первый раз в первый класс! Сколько восторга светится в глазах дошколят, когда они впервые переступают порог школы. А с каким нетерпением ребенок ждет того момента, когда он сядет за парту и начнет учиться!

Но проходит неделя-другая, и от былой восторженности не остается и следа. Выясняется, что все не так радужно, как представлялось. Ребенок сталкивается с первыми трудностями и эмоциональная приподнятость исчезает. Приходится привыкать к новым требованиям, повышенным нагрузкам и жесткой дисциплине. Этот период привыкания и называют адаптацией.

Период адаптации у первоклассников обычно тянется от двух недель до полугода. Все зависит от темперамента ребенка, его коммуникабельности, уровня развития. Немаловажную роль играет тип учебного заведения, уровень

сложности программы, по которой будет проходить обучение. На этом этапе очень важно внимание и поддержка взрослых — и учителей, и родителей.

2. Что ожидает родителей и учителей

Родителям стоит подготовиться к тому, что первоклассник может жаловаться на головную боль, усталость. Многие начинают капризничать, не слушаться маму и папу, протестовать, даже если раньше этого не наблюдалось. У большинства первоклассников нарушается аппетит и сон. Это происходит потому, что, в первую очередь, адаптация происходит на физиологическом уровне.

Организм привыкает к новым нагрузкам, новому режиму. В психологии этот период даже получил свое название — "физиологическая буря". Как правило, длится "буря" недолго и к концу первой четверти все приходит в норму.

Поэтому помните, что лень и капризы — это проходящее. Не стоит ругать ребенка, наказывать его. Гораздо важнее постараться помочь малышу, уделять ему больше внимания.

Работают все способы: поглаживания, ласковые слова, объятия, разговоры по душам, сказки на ночь.

Продемонстрируйте своему ребенку, что вы будете всегда рядом, что вы поймете и поддержите его в любом случае — и когда он в очередной раз с одноклассником подерется, и тогда, когда он за невыученный урок заработает замечание, **вспомните золотое правило воспитания: "Ребенок больше всего нуждается в нашей любви именно тогда, когда меньше всего ее заслуживает"**.

Учителям же стоит помнить о том, что именно первые месяцы учебы закладывают фундамент будущих отношений ученика и учителя. Для ребенка учитель — высший авторитет, порой даже больший, чем родители. Поэтому важно не только поддержать авторитет педагога, но и завоевать доверие учеников, их привязанность и уважение.



3. Как помочь первокласснику: несколько простых рекомендаций для начинающих учителей и родителей

1.Режим дня.

Продленка — явление вынужденное, так как многие родители работают, и не у всех есть бабушки-дедушки, готовые заниматься с внуками. Но выход найти можно: например, нанять знакомую пенсионерку, которая будет присматривать за ребенком.

Во-первых, для первоклассника желательно организовать дневной сон, чтобы снизить нагрузку и предотвратить переутомление.

Во-вторых, домашние задания (от которых многие учителя не могут отказаться) нужно выполнять не поздним вечером, перед сном, а в середине дня.

В-третьих, важно, чтобы у ребенка оставалось личное время для просмотра мультфильмов, прогулок и игр.

2.Физкультура.

С началом обучения в школе двигательная активность детей снижается в разы. А что такое движение для ребенка? Это его развитие, рост, крепкий иммунитет и хорошее настроение. Те же 2-3 часа физкультуры в неделю, которые предусмотрены школьной программой, не компенсируют даже 10% двигательной активности, необходимой для семилетнего ребенка.

Поэтому родителям желательно позаботиться о том, чтобы начинать день с утренней зарядки, а перед сном обязательно погулять хотя бы час-полтора.

Учителям тоже стоит помнить о том, что детям необходимо как можно больше двигаться. Обязательно нужно включать в уроки физкультминутки, а на переменах давать возможность набегаться, напрыгаться, предлагая активные игры.

3. Зрение.

Большая нагрузка может привести к тому, что у ребенка резко нарушается зрение, а близорукость может прогрессировать ужасающими темпами.

Необходимо ограничить нагрузки на глаза — поменьше смотреть телевизор и работать за компьютером! Письменный стол должен обязательно стоять у окна, а освещение в комнате и классе быть достаточно ярким. Следите за осанкой — расстояние от глаз до книги и тетради должно соблюдаться неуклонно.

4. Игры и игрушки. Часто первоклассники просят разрешить брать игрушки с собой в школу. Не стоит этого запрещать. Конечно, речь не идет о дорогущих конструкторах, железной дороге или домике для Барби. Пусть это будет маленькая, но любимая игрушка. Она позволит ребенку чувствовать себя более защищенным. Ну, и конечно, нужно объяснить, что игрушкам не место на уроке — ими можно играть только на переменах.

4. Правильная мотивация — залог успешной учебы

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугодя.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательной программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного

ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

5. Адаптация первоклассников: советы родителям

- Начинайте морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроением. Не обязательно ходить на подготовительные курсы, можно попроситься поговорить с учителем и побывать в школе и без посещения курсов.
- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило в школе реализуется программа адаптации первоклассников и проводится одно или несколько тематических родительских собраний.

- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет —учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

6. Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы.

В группу риска входят:

- Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

[Скачать памятку для распечатки >>>](#)

Учитывая, насколько важна адаптация первоклассников, советы родителям

могут быть разными. Главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.



