

Адаптация первоклассников в школе. Что нужно знать родителям.

Поступление ребенка в первый класс, это событие, которое с нетерпением и волнением ждут как дети, так и родители. В этот период ребенок осваивает новую для себя роль – быть школьником. Обычно родители многого ждут от ребенка, думают, что он в одночасье станет настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, у него все и сразу будет получаться.

Многие дети, посещая детский сад, мечтают пойти в школу, но проходит время, и отношение к школе меняется. Эйфория, связанная с новыми школьными атрибутами, новым распорядком дня, новыми впечатлениями может скоро закончиться. Начнется период, когда ребенок не захочет идти в школу, может заболеть, устраивать скандалы. Чтобы избежать такого варианта развития событий, нужно помочь ребенку.

Для того чтобы ребенок стал настоящим школьником, должно пройти время. Адаптация происходит у каждого ребенка по-разному и может продолжаться от нескольких недель, до нескольких месяцев. Поэтому родителям необходимо запастись терпением.

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Ребенок эмоционально реагирует на происходящие события, причем реакции могут быть диаметрально противоположными от восхищения до негативизма.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку. В этот период происходит стабилизация моральных и физических затрат.

Период адаптации продолжается до середины октября, а наиболее сложными являются первые 4 недели, наблюдается низкий уровень работоспособности и ее неустойчивость, повышенная усталость, перепады настроения.

Самыми распространенными причинами дезадаптации могут быть:

1. Недостаточный уровень мотивации к обучению в школе. Негативное отношение к школе, первичными причинами которого может быть, к примеру, образец отрицательного отношения к школе братьев и сестёр и т.д. Вторичное разрушение мотивации происходит непосредственно в процессе обучения.

2. Несформированность элементов и навыков учебной деятельности. Это происходит, когда с ребенком не проводились занятия в дошкольном возрасте

3. Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности. Причиной могут быть неблагоприятная семейная обстановка, неправильные методы воспитания, неправильная организация режима дня ребёнка.

4. Неспособность приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще это бывает у детей соматически ослабленных.

Как помочь ребенку в этот период?

Во-первых, понять, что на все нужно время. В одночасье ребенок не превратится во взрослого. Игровая деятельность в этот период все еще актуальна, это та отдушина для ребенка, которая помогает ему успокоиться. Игрушка в данном случае хорошее средство снятия стресса.

Далее, важное условие – поддержка физического здоровья. В этот период происходит ослабление соматического здоровья. Поддержать его можно путем соблюдения режима дня, прогулок, полноценного сна и питания.

Очень важно поддерживать стремление ребенка стать школьником. Искренне интересоваться школьной жизнью. Поддерживать положительный образ учителя, школы. Для ребенка учитель должен быть человеком, который дает ему знания, поддерживает, может похвалить и поругать, но прежде всего учитель должен быть авторитетом. Реагировать на замечания учителя тоже нужно уметь. Выслушав мнение учителя, не стоит тут же выяснять отношения с ребенком, лучше разговор с учителем вести без ребенка.

Что касается похвалы и наказания. Похвала является мощным стимулятором школьной мотивации, ребенок должен чувствовать себя успешным, должен знать, что учеба ему по силам. Поэтому будем хвалить и хвалить правильно. Поощрение должно быть конкретным, хвалим за результат деятельности, а не ребенка в целом. При этом отражаем свое мнение: «я рад, что у тебя получилось...», «я счастлив, когда ты слушаешь учителя...» и т.д., Не сравнивайте ребенка с другими детьми, ваш ребенок уникален и неповторим.

Конечно, в школе бывают не только радостные моменты. Ребенок, порой может быть грустным, расстроенным. Важно дать ему возможность выразить свои чувства и выслушать. При этом не допрашивать ребенка, а дать сказать то, что он может Вам доверить. Попытайтесь проникнуться проблемами ребенка, не отмахиваться. Ежедневно проводите время наедине с ребенком, обсуждайте вместе прошедший день, делитесь впечатлениями, планируйте совместную деятельность.

Важно понимать, что ребенок, это самостоятельная личность. В его жизни будут взлеты и падения, которые мы не сможем прожить за него, а сможем прожить вместе с ним. И поверьте, ребенок может сам преодолеть трудности, нужно просто ему довериться, показывать возможные пути, а не давать готовых решений.

Самое главное, что вы должны дарить ребенку – это безусловную любовь и принятие. Любить ребенка просто потому, что он есть, а не потому, что он хороший, умный, послушный и т.д. И ваш ребенок должен это знать!

Педагог-психолог
МБОУ «СШ №5» г. Ачинск
Ю.А. Кузнецова

Список использованной литературы:

Безруких М. М. Ребенок идет в школу: учеб. Пособие/ М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2000. – 247с.

Чибисова М.Ю., Пилипко Н.В. Генезис, 2009 г.