

Помощь родителей первокласснику в период его адаптации к школе

В жизни вашего ребенка и всей вашей семьи наступил очень важный период – начало школьного обучения.

Интенсивность новых событий для первоклассника в этот период необыкновенно высока: ребенку необходимо каждый день приходить в новое для него место и оставаться без родителей среди новых людей, нужно освоить целую систему правил поведения, которые соответствуют роли ученика, научиться вслушиваться в слова учителя, когда он обращается ко всему классу, а не к нему персонально, необходимо приспособиться к одноклассникам. И самое главное – необходимо усваивать программу обучения.

Большое значение для успешного вхождения в школьную жизнь имеет своевременная поддержка ребенка, когда взрослые стараются предотвратить серьезные проблемы, помогая формировать у ребенка новые стереотипы поведения, стиль учебной деятельности, позволяющие достигать желаемого успеха.

Адаптационный процесс проходит несколько стадий:

первая - стадия тревоги: «физиологическая буря» в ответ на комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, длится достаточно долго (минимально две-три недели);

вторая стадия – неустойчивая адаптация: все системы организма ребенка работают в напряженном режиме, однако под воздействием обменных процессов организм обретает возможность лучше приспособиться к стрессорам. Каждый ребенок обладает индивидуальными ресурсами: чей-то организм справляется с новыми условиями, а чей-то тратит все, что есть, иногда и «в долг берет».

Поэтому и педагогам, и родителям, важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. Продолжительность периода может значительно различаться в зависимости от особенностей ребенка и конкретной ситуации.

третья стадия – завершение острого адаптационного процесса: наступление этой стадии во многом зависит от восприятия ситуации обучения самим ребенком.

Если первоклассник начинает справляться с учебным материалом, чувствует себя защищенным во время пребывания в школе, удовлетворен отношениями со сверстниками, то ситуация приобретает для него другой личностный смысл. Теперь он уже не относится к ситуации «я в школе» как к чрезвычайной, это теперь уже становится для него привычной частью жизни.

Ребенок как бы дает сигнал своему организму, что все нормально. Реакция тревоги стихает, а в ответ и системы организма перестают «подстегиваться», организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения, адаптация постепенно становится устойчивой. У кого-то из детей этот процесс занимает два-три месяца, а у кого-то и до полугода.

Если по каким-либо причинам ребенок чувствует себя незащищенным, тревога сохраняется на высоком уровне или даже растет, то третьей стадией будет стадия истощения. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут приводить к нарушению здоровья ребенка.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями периода адаптации к школе, необходимо помнить:

1. У каждого ребенка есть свои сильные стороны и свои «зоны уязвимости», поэтому у каждого есть как ресурсы приспособления, адаптации, так и риски возникновения проблем при соприкосновении с конкретной ситуацией.
2. В первый класс школы приходит учиться не сам по себе ребенок, но вся его семья – его группа поддержки. От того, насколько семья сможет понять специфику адаптационной ситуации своего ребенка, насколько помощь будет своевременной и соответствующей потребностям ребенка и ситуации, зависит эффективность этой помощи.
3. Для детей этого возраста родители являются авторитетом, но и первый учитель становится также авторитетной фигурой в жизни ребенка. Поэтому на первом этапе особенно важны согласованные действия учителя и представителей семьи.
4. Семья и ее воздействие первичны по отношению к ребенку. Особенности семейной системы воспитания заключаются в ее всеобъемлющем целостном влиянии. Адаптация к школе как бы является проверкой эффективности предшествующего дошкольного периода детства, сложившейся системы взаимодействия в команде «ребенок – родители». Школьное обучение в первом классе может выявлять проблемные зоны команды, но влияние семейной ситуации на данном этапе больше, чем школьной. Поэтому **большое значение приобретает поддержка родителей, правильно организованная, и взаимодействие с учителем.**
5. Первые признаки проблем в процессе адаптации могут казаться взрослым незначительными и поэтому упускаться из виду.
6. Старайтесь найти решение сразу, как только проблема обнаружена. Каждый раз, справляясь с проблемой, вы и ваш ребенок становитесь сильнее. Помните, что главное для ребенка сейчас – научиться решать не только школьные задачки, но и задачи, которые ставит перед ним жизнь. Он учится учиться, учится строить отношения, искать информацию, помогать другим и просить о помощи, получать помощь. Верьте в своего ребенка, не нагружайте его своей тревогой. Ваше волнение, выплеснутое на ребенка, только усилит возникающие проблемы, в стрессе все негативные стороны реагирования и у детей, и у взрослых только усиливаются. Если эмоции охватывают вас, не подходите к ребенку, не прикасайтесь к нему, дайте себе остыть. В спокойном состоянии вы справитесь с любой задачей.
7. Проявляйте активный интерес к школьной жизни вашего ребенка, посещайте школьные мероприятия. Старайтесь не критиковать в присутствии ребенка учителей, школьные правила и других учеников. Вы можете вызвать у ребенка этим серьезные затруднения адаптации к школе – детям очень некомфортно в ситуации двойных стандартов. Ваш ребенок будет чувствовать себя неловко.
8. Также помните, что детям намного труднее, чем взрослым, переносить ситуацию «белой вороны», на этапе вхождения в школьную жизнь ребенку важно

чувствовать себя не хуже других. Помогайте ему, помогите иметь школьные принадлежности, одежду, обувь, аксессуары, не очень отличающиеся от других, помогите не опаздывать и вообще следовать правилам класса. Замечания учителя вызывают негативное внимание одноклассников и не способствуют популярности у сверстников.

9. Не посвящайте все время взаимодействия со своим ребенком только школьным делам. Отслеживайте, чтобы хотя бы раз в неделю, а по возможности и чаще, вы общались с ребенком, не поучая его, не расспрашивая об учебе и одноклассниках, а доброжелательно выслушивая все, что ребенок хочет вам рассказать, интересуясь его жизнью, стараясь, чтобы ему было приятно с вами. Тогда вашему первокласснику будет легче сохранять чувство, что вы его любите, даже когда что-то не получается.
10. Будьте терпеливы, верьте в своего ребенка, и ваш первоклассник сделает первые шаги по длинной дороге школьной жизни. Дайте ребенку возможность на старте научиться справляться с задачами самому, и с каждым месяцем ребенок будет увереннее и успешней.

Рекомендации родителям по организации дня ребенка

1. Будильник для пробуждения ребенка не нужен. Лучше, если ребенок встает сам или его будит один из родителей. Выспавшийся ребенок проснется сам. У невыспавшегося ребенка ослаблены внимание и память, поэтому, выучив домашнее задание на «пять», он ответит учителю на «четыре», выучив на «три», ответит на «два». Он будет плохо усваивать новый материал, неадекватно реагировать на замечания педагогов, детей.

2. Тот, кто будит ребенка обязательно употребляет ласковые слова и добавляет к ним свой поцелуй. Это поможет ребенку начать свой день с психологическим настроением на светлое, доброе, радостное. В противном случае ребенок приходит в школу грубым, задиристым, раздражительным.

3. Лучший вариант создания положительного эмоционального настроения на весь день – это сопровождаемые поцелуем добрые слова: «Счастливо оставаться!», «До свидания» и др. Ставший традицией такой выход из дома на учебу и на работу взрослых выражает уважение, привязанность к членам семьи, помогает родителям в старости не переживать по поводу того, что ребенок не поцелует их лишней раз.

4. Ни в коем случае не следует пренебрегать возможностью дойти до школы вместе с ребенком разного возраста. Совместная дорога – это разговор «по душам», ненавязчивые советы, оценка поведения собственного ребенка и его друзей; это общение, которого не достает.

5. Чтобы не провоцировать детскую ложь (а ученые отмечают, что детская ложь возникает именно из нежелания не огорчать родителей и страха), лучше встречать ребенка из школы нейтральными вопросами: «Что было интересного в школе?» и др.

6. Чрезвычайно полезно приобщать ребенка к домашнему труду в свободное от выполнения домашнего задания время.

7. Время укладывания спать ребенка индивидуально, строгих установок, в каком возрасте и в котором часу укладывать детей спать, сейчас нет. Важно одно: ребенок должен выспаться, поэтому перед сном не рекомендуется играть в компьютер и смотреть телевизор.

8. Заканчивается день ласковыми словами в адрес ребенка, поцелуем, пожеланием хорошего сна.