

Адаптация первоклассников

Старостина Татьяна Георгиевна
педагог-психолог ГБОУ СОШ №175
Калининского района Санкт-Петербурга

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения.

Что же происходит?

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями. Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже. Краеугольный вопрос: как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро? Сегодня мы и поговорим о трудностях адаптационного периода.

Физиологические условия адаптации ребенка к школе.

1. Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.
2. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.

3. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
4. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
5. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
6. Организация правильного питания ребенка.
7. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
8. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

Психологические условия адаптации ребенка к школе.

1. Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
3. Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.
4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
5. Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
6. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.
7. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
8. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
9. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
10. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
11. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Взаимоотношение с ребёнком в семье.

1. Шкала общения родителей с ребенком.

Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи — индикатор того, как все-таки в доме живет ребенок, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком.

| Методы воспитания, вызывающие у ребенка | |
|--|-----------------------------|
| положительные эмоции | отрицательные эмоции |
| Сколько раз Вы сегодня ребенка (ребенку, ребенком) | |
| хваляли | упрекали |
| поощряли | подавляли |
| одобряли | унижали |
| целовали | обвиняли |
| обнимали | осуждали |
| ласкали | отвергали |
| симпатизировали | одергивали |
| сопереживали | позорили |
| улыбались | читали нотации |
| восхищались | лишали чего-то необходимого |
| делали приятные сюрпризы | шлепали, пороли |
| делали подарки | ставили в угол |

По этой шкале приблизительно можно понять состояние малыша на данный момент и в данное время, узнать, как обращаются дома с ребенком, какие эмоции преобладают в процессе Вашего общения с малышом.

Правила, которые помогут ребёнку в общении.

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

школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это нестыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Фразы для общения с ребёнком.

Не рекомендуемые фразы для общения:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...

Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.

-Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.

-Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.

-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки».

1. Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: **«Смотри, не балуйся!»**, **«Чтобы сегодня не было отметок!»**. Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны**.
8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв**.
9. Во время приготовления уроков не сидите **«над душой»**. Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: **«Если ты сделаешь, то..»**.
11. Найдите в течение дня хотя бы **полчаса**, когда будете принадлежать **только ребёнку**.
12. Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье.
Все **разногласия** по поводу педтактики решайте **без него**.
13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие.
Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.
14. Учтите, что даже **«большие дети»** очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Итоги и выводы:

- Помогать преодолевать детям адаптационный период.
- Оказывать детям поддержку.
- Обеспечить ребёнку достойные условия проживания и обучения.

Литература :

1. Алоева М.А. лучшие родительские собрания в начальной школе. Ростов-на-Дону. Феникс 2007 год.
2. Баркан А.. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребёнка. Москва. «Аст-Пресс» 2000 год.
3. Зайцева В. 7 лет - не только начало школьной жизни. Москва. «Первое сентября» 2008 год.
4. Корнеева Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. Ярославль. «Академия развития» 2000год.