

«Учимся учиться» (адаптация первоклассников к школе)

Ребенок пошел в школу. Как сделать так, чтобы психоэмоциональное состояние малыша не ухудшилось? Как не вызвать у ребенка чувство неполноценности? Как не развить в ребенке повышенную тревожность? Как научить ребенка учиться?

Принято считать, что адаптация первоклассника длится от первых 10-15 дней до нескольких месяцев. На это влияют многие факторы, такие как взаимоотношения в семье, специфика школы, характер ребёнка и его уровень подготовленности к школе, объём загруженности, уровень сложности учебного процесса и другие.

В этот период у ребёнка возникает масса вопросов, ответить на которые он не в силах. Зачем сидеть смиренно весь урок? Из-за чего нельзя носиться по коридору, играть, кричать? После дошкольных игр в детском саду школьная жизнь кажется неинтересной и нудной. Соответствие всем правилам школьного режима кажется невозможным, ведь первокласснику сложно управлять своими эмоциями и регулировать свои желания. Теперь самым важным становится результат: старательно учиться, получать высокие оценки. Вот поэтому и наступает кризис, а вместе с ним и первые обиды и разочарования. И учителей, и родителей подстерегают первые трудности, а именно:

- неуспеваемость
- нежелание что-то делать
- негативизм
- демонстративность
- лень.

От того, насколько благоприятной будет обстановка в семье в период поступления ребенка в школу, зависит скорость адаптации первоклассников к школе. Родители четко должны усвоить правило: **как бы строго не относился к ребенку учитель, дома малыш должен иметь возможность расслабиться и отдохнуть. Здесь должны царить постоянная доброжелательность и поддержка.** На данном этапе формируется его отношение к школе в принципе. Будет ли он любить процесс обучения или поход в школу будет сопровождаться желанием свернуть в ближайший парк – это напрямую зависит от теперешнего поведения родителей и формирования у ребенка позитивного отношения к школе.

Программу адаптации первоклассников можно условно разделить на **физиологическую, психологическую и социальную.** Что касается физиологической части адаптации, то она не мыслима без достаточно четкого режима дня, который должен быть максимально приближенным к привычному. **Не стоит отменять дневной сон, если малыш привык к нему. Но даже если он уже давно не спит днем, в этот период, особенно в первые два-три месяца обучения, стоит ввести хотя бы кратковременный дневной отдых.** Постарайтесь не оставлять малыша в продленной группе, ему необходимо расслабиться в привычных домашних условиях.

Погуляйте с ним подольше, подышите свежим осенним воздухом. Заданное домашнее задание не стоит делать сразу после возвращения домой, но не следует его оставлять и на поздний вечер. Оптимально заканчивать все уроки еще до момента, когда дома собирается вся семья. Вначале стоит помочь ребенку в выполнении заданий. Но по мере его привыкания, старайтесь оставлять ему больше времени и простора для самостоятельных занятий, сводя все только к заключительной проверке.

Показателем психологической адаптации является тот факт, что ребенок идет в школу с радостью, с удовольствием готовит уроки, охотно рассказывает обо всех событиях, которые происходят с ним в школе. Обратная реакция показывает, что малыш еще не адаптировался и нуждается в помощи.

Старайтесь чаще хвалить ребенка, даже самые небольшие и незначительные успехи. Помните, что постоянная критика убеждает ребенка в том, что он неудачник, что стремиться к успеху бесполезно, все равно им всегда недовольны. Не стоит равняться на кого-то, ведь у каждого свои способности, таланты, свой склад характера. Неправы те родители и педагоги, которые пытаются дотянуть весь детский коллектив до одной планки. Отмечайте лишь явные успехи вашего ребенка. Хвалите за то, что он научился тому, чего раньше не знал, лучше прочел, лучше написал.

Самый сложный вид адаптации – это социальная адаптация. Особенно у тех детей, которые не посещали дошкольных учреждений. Как научить ребенка ладить с одноклассниками, находить себе друзей, избегать конфликтов?

И здесь на помощь должны прийти, прежде всего, родители. **Выслушивайте внимательно все жалобы и просьбы ребенка, возможно именно этот период наиболее важен в формировании последующего доверия и зарождения дружбы между детьми и родителями. Старайтесь не только жалеть своего ребенка, но и пытаться найти справедливые пути выхода из конфликтных ситуаций.** В случае необходимости, встречайтесь с родителями тех детей, с которым общается ваш малыш, обращайтесь к педагогу на некоторые моменты, которые тревожат или беспокоят вашего ребенка.

Всегда помните о том, что только вы можете защитить и уберечь вашего ребенка, но также только вы можете научить его уважать и оберегать других.

Если Вы хотели бы узнать особенности характера Вашего ребенка, наладить с ним контакт или задать какие – либо интересующие Вас вопросы. Вы всегда можете обратиться к психологу школы!

Будем вместе учить Ваших детей учиться!!!