

Советы:

¶ Ни в коем случае не сравнивайте результаты вашего ребёнка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников.

¶ Хвалите ребёнка за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

¶ Замечайте все достижения ребёнка, оценивайте не ребёнка, а его поступки.

¶ Беседуя о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте активность ребёнка в преодолении различных трудностей.

Берегите здоровье малыша

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых — значительное его повышение (признак переутомления), снижается иммунитет, и как следствие, повышается риск простудных заболеваний.

Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головную боль, усталость и другие недомогания. Физически ослабленным детям, имеющим хронические заболевания или склонность к простудам, вторую половину дня лучше проводить дома, а не на продленке, причем желательно обеспечить им двухчасовой дневной сон.

Ребенок стал школьником, но потребность в игре у него еще осталась. Пусть ребенок какую-то часть времени играет: со сверстниками во дворе, с одноклассниками на продленке, дома с родителями, братьями и сестрами. Если ребенок берет с собой игрушку в школу, не запрещайте ему, так он легче адаптируется в новых условиях. Правда, стоит поговорить с ребенком, что играть в игрушку можно только на перемене. Не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительном ночном сне (примерно 11 часов). И конечно, нужно помнить о необходимости психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

Не закливайте!

Выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребёнок успешен, помогайте тем самым ему обрести веру в себя. Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребёнок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую учебную или внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах.

Ребёнок должен быть уверен, что дома его любят и уважают, несмотря на все школьные трудности. Если же возникают какие-то трудности или опасения по поводу адаптации не стесняйтесь обращаться к школьному психологу.



Информацию подготовила
педагог-психолог

Липартелиани
Нана Гочаевна

МОУ «СОШ №40»

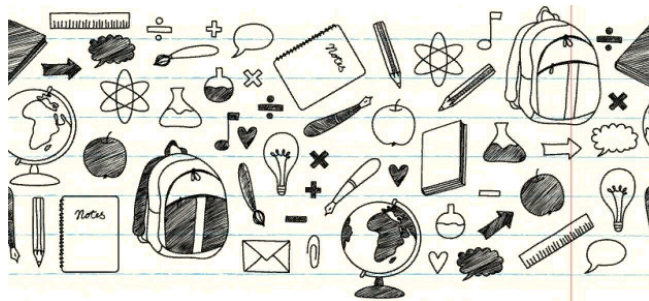
Ярославль
2018

Готовность к школе и успешность адаптации

Успешность адаптации ребёнка к новому образу жизни зависит от его готовности к школьному обучению.

У ребёнка должна быть сформирована учебная мотивация, он должен обладать «внутренней позицией школьника»:

- ✦ уметь сознательно подчинять свои действия правилу;
- ✦ воспринимать требования учителя;
- ✦ внимательно слушать учителя и точно и самостоятельно выполнять задания.



Многое зависит от способности ребёнка к взаимодействию с другими детьми. Для успешного обучения ребёнок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Стоит отметить, что в возрасте 6-7 лет у ребёнка должна быть повышенная самооценка.

Ребёнок уверен, что многое может, что он хороший и умный. Это нормально для возраста первоклассника. Если же ребёнок тревожится, часто сомневается, боится действовать самостоятельно – стоит проконсультироваться с психологом. Успешность процесса адаптации также во многом определяется состоянием здоровья и уровнем физиологического развития ребёнка.

Трудно всем

Трудности адаптации переживает каждый ребёнок. Новый режим дня, новые требования, множество правил, которые надо запомнить, — всё это надо усвоить, принять, приспособить к себе. Школа с первых дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребёнок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

К трудностям, связанным с фактом поступления детей в школу, обычно относят:

- ✦ трудности, связанные с новым режимом дня;
- ✦ трудности адаптации ребёнка к классному коллективу (наиболее выражены у тех, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах);
- ✦ трудности во взаимоотношениях с учителем;
- ✦ трудности, обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.

Не будьте так строги!

Бывает так, что нормальные средние успехи ребёнка воспринимаются родителями, как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Как следствие, растёт тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют малыша. Это приводит к ещё большему торможению развития.



Осторожней с оценками

К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно. Это выражается и в эмоциях, и в словах, обращённых к маленькому школьнику, что в свою очередь, приводит к снижению активности ребёнка, неуверенности, и ведёт к неудаче. Неудача усиливает тревогу, которая в свою очередь дезорганизует деятельность ребёнка. Он хуже усваивает новый материал, новые навыки, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые снова вызывают недовольство родителей. Разорвать этот порочный круг становится все труднее.

Ребёнку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка родителей. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.