

Здравствуйте, уважаемые родители, тема сегодняшнего разговора – «Адаптация детей 1 класса к учебной деятельности».

Знаем, что среди современных родителей очень много людей, читающих психологическую информацию, поэтому постараемся остановиться на самых существенных вопросах, связанных с адаптацией и поделиться практическими рекомендациями о помощи детям в этот период.

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. Некоторые дети не посещали детский сад, и для них тоже бывает сложно приспособиться к новому порядку жизни.

Родителю важно напомнить, что специалисты выделяют физиологическую и психологическую адаптацию ребенка.

Процесс физиологической адаптации состоит из таких этапов:

Первый этап – это «физиологическая буря», он длится 2-3 недели. На новые условия практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. Обычно это ещё 2-3 недели.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

О каком напряжении идёт речь?

Это напряжение или стресс каждой из систем организма (мышечной, кровеносной, нервной, психической) это умственная работа по усвоению новых знаний, либо статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе.

Стоит отметить, что успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребёнка, поэтому для вас будут очень полезны беседы, которые подготовили медики.

А мы возвращаемся к психологической адаптации.

Здесь сроки тоже у каждого ребёнка свои: у некоторых детей адаптация происходит к концу первой четверти, у некоторых до полугода, у некоторых год.

При этом адаптация к школе сложнее протекает у таких детей как:

- Гиперактивные ребята. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и выдержать целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.

Давайте нарисуем картинку благоприятной адаптации детей. Она проявится в том что:

- Юный школьник с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках, вспоминает моменты. И при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.
- Выраженной усталости после занятий нет. Ребёнок активен, у него сохраняется аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.
- Появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает.
- Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.
- У первоклассника отсутствует желание вернуться в детский сад.

А вот то, что должно насторожить родителей и педагога.

- Эмоциональная нестабильность (сниженное настроение, отказ ходить в школу, плаксивость, агрессия, страхи)
- Неуспеваемость. Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу.
- Лень либо отсутствие мотивации,
- Несвойственная медлительность, неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или что-то сделать неправильно.
- Низкий уровень продуктивной деятельности. Ребёнок присутствует на уроке, но дома не может вспомнить, что говорил учитель.
- Непослушание.

Хотя с непослушанием нужно разбираться отдельно. Ведь причиной могут быть как привычка всегда быть в центре вселенной («показать свою власть»), отсюда неприятие общепринятых правил, что приводит к конфликтам в классе. Это может быть негативное поведение, в основе которого лежит обида на учителя или родителя (своеобразная месть). Это может быть привлечение внимания хоть и негативным способом. Поэтому важно этот вопрос проанализировать вместе с психологом. При этом хочу обратить внимание, что родители часто ждут сиюминутных результатов. Однако нужно понимать, что специалист школы, получив запрос, побеседует с педагогом, далее наблюдает и тестирует ребёнка при необходимости. Поэтому родитель может получить рекомендации общего характера уже на первой встрече, а вот рекомендации с учётом персональных особенностей будут даны не сразу, а после исследования ситуации.

В теме адаптация первоклассников уместно вспомнить характеристику возраста 7-8 лет.

У детей происходит рост и созревание костей скелета, увеличивается физическая сила, выносливость и ловкость. Развиваются произвольная память и внимание (то есть умение концентрировать внимание и запоминание с участием силы воли).

Мышление развивается от наглядно-образного к словесно – логическому и воображение от простого дублирования чего-то к творческой переработке, развивается внутренний план действий. Благоприятный возраст к увеличению запаса знаний.

Ведущая деятельность: учение. Важное качество, которое активно формируется – **чувство компетентности**. Надо помнить, что в начальной школе расширяются обязанности и права, это возраст, когда активно формируется ответственность, моральные чувства, развивается самосознание и *самооценка*. Происходит формирование волевых черт: настойчивости, целеустремленности, самостоятельности.

Вот по поводу того, как помочь развить чувство компетентности и укрепить самооценку наш разговор.

Необходимо развивать у детей мотив компетентности как один из центральных мотивов учения.

Советуем использовать прием «Я не могу - я смогу – я сумею». Если ребенок отказывается

выполнять какое-либо задание, говоря, что он наверняка с ним не справится, родитель предлагает поиграть: просит его представить другого ребенка, который знает намного меньше, чем он, и на самом деле не может справиться с заданием (не знает букв, цифр, не умеет говорить) и изобразить такого ребенка. Затем просит представить такого ребенка, который сумеет справиться с заданием. Ребенок кладет кисти рук на открытые ладони взрослого, произносит «волшебное заклинание»: «Я не могу»... - и говорит, чем ему трудно это задание; взрослый тоже говорит, что в этом задании трудно и ему; затем «Я могу»... - взрослый помогает: "могу обратиться за помощью, могу понять часть задания, вот до этого момента могу решить, могу поискать пример решения в интернете; «Я сумею» ... - помогите ребёнку сказать, насколько он может выполнить задание, если приложит все усилия. При этом родителем подчеркивается, что каждый чего-то не умеет, чего-то не может и каждый сумеет, если захочет, добиться продвижения вперед и следовательно, быть не хуже других. Напомните ребёнку, ситуацию, где он был успешен.

Школьная отметка в первом классе ставится в виде поощрительных знаков, но и она - мощный мотивационный фактор, а также она влияет и на личностные факторы (в первую очередь самооценку).

Учителю и родителю рекомендуется **давать развернутую оценку действиям ребенка или результатам выполнения задания.** В развернутой оценке отмечается: «хорошо, ты показал знания, но также здорово, что старался, это рациональные приемы работы, а вот эту тему повторить, а вот здесь ты уже сдался. Указание на положительные стороны работы ребенка является обязательным компонентом такой оценки.

Мы предлагаем родителю использовать эмоциональные реакции на негативные формы поведения

1. Удивление, недоумение, сведение инцидента к юмору, не использовать обзывательства совсем!
2. Необходимо показывать веру в ребенка. Взрослый в связи с этим должен иметь мужеств
 - забыть о прошлых неудачах ребенка, помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
 - позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха,
 - помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Слова поддержки.

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Трудности бывают абсолютно у всех, даже в сказках они показаны. И у героинь, и у героев. Но оказывается, что трудности их закаляют, делают сильнее. Я рядом. Мы справимся с трудностями вместе.

Слова - разочарования.

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому поделим работу, вот это сделаешь ты, а остальное сделаю я.

Конструктивные фразы.

- Давай вместе подумаем: почему у тебя проблемы с русским языком? Тебе неинтересно или ты что-то не понял? Тебе нужна помощь?
- Интересно, каким человеком ты хотел бы стать?
- Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека и заповедь учащихся школы.
- Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться. В сказках тоже появляется мудрый герой - наставник, и все его слушают, а кто его советы не принимает, получает дополнительные трудности. Так

тоже можно. Идти своим путём, набивать шишки. Но давай договоримся, что правила, которые касаются твоей безопасности и здоровья ты выполняешь точно, без обсуждения. А вот другие вопросы мы готовы с тобой обсудить.

- Я понимаю, что у тебя сейчас не рабочий настрой, разрешаю сделать перерыв и вернуться. Постарайся все сделать за 4 –5 минут.

Психологическая поддержка может быть осуществлена посредством

- прикосновений (потреть по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизится, обнять его),
- совместных действий (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, слушать его),
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Важный вопрос: КАК ПОМОГАТЬ В ПРИГОТОВЛЕНИИ УРОКОВ.

Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же не правы, как и те, которые оказывают детям чрезмерную опеку. Одни взрослые сразу заявляют первокласснику: «Уроки заданы тебе, а не мне, вот ты и делай!» другие ласково спрашивают: «Ну, что нам сегодня задано?» - и раскрывают учебники и тетрадки. В первом случае возникает обида на равнодушные родных к таким важным школьным делам и страдает качество выполняемых заданий, а во втором формируется безответственность, уверенность, что всё будет сделано хорошо и без собственных усилий.

Для начала проверьте: на столе не должно быть никаких лишних предметов. Приступить к выполнению домашнего задания лучше всего через час – полтора после возвращения из школы, чтобы ребёнок успел отдохнуть от занятий, но ещё не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр с товарищами. Если ребёнок занят какими – другими важными делами (например, ходит в кружок или спит после обеда, что для младшего школьника очень полезно), то, конечно, можно садиться за уроки и попозже. Но в любом случае нельзя откладывать это занятие на вечер.

Родители часто требуют, чтобы ребёнок не вставал из – за, стола пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летнего ребёнка время непрерывной работы не должно превышать 15 – 20 минут, к концу 1 класса оно может доходить до 30 – 40 минут. Перерывы не должны быть длительными – достаточно 5 минут, если они заполнены интенсивной физической нагрузкой. Можно в эти 5 минут поиграть с ребёнком в мяч. Если дома есть спортивный комплекс, ребёнок может ползать по канату или несколько раз подтянуться на турнике. Если всего этого нет, можно устроить мобильную трассу по квартире: собрать мягкие игрушки вслепую, проползти под стульями, перешагнуть от одной метки до другой на ковре. И всё это на время. Если ребёнок возбуждается, завершить зарядку можно покачиванием его в покрывале. Но если только один взрослый, то завершаем игрой - "массаж спины" или "стряпаем пирог", умываем ребёнка прохладной водичкой.

Для вас в помощь подборка упражнений на развитие сенсо-моторики у детей. Она будет доступна на этой странице.

Когда советуешь родителям не переутомлять младшего школьника слишком долгими непрерывными занятиями, нередко слышишь в ответ: «В школе же он может высиживать 45 минут!». Но не забывайте: сегодня он уже отсидел 4 урока. Именно из – за этого его работоспособность теперь снизилась.

Существуют специальные приёмы, направлены на формирование у ребёнка внимания, самоконтроля. Один из них – обучение проверке решения. Оно начинается с того, что взрослый пишет столбик примеров, в которых ребёнок должен найти ошибки. При этом ошибочные ответы чередуются с правильными. Для проверки ребёнку дают красный карандаш. Против верных ответов он ставит плюс, а неверные зачёркивает, надписывает нужное число сверху. На втором этапе занятий ребёнок сам пишет несколько примеров так, чтобы одни были правильными, а другие – нет.

Потом можно обращаться к этому наряду: «Ты ведь так хорошо умеешь всё проверять, а в домашнем задании сделал две ошибки и ни одной не исправил. Ну-ка, скорее всё проверь!»

Это говорится весело, без раздражения и недовольства. Ребёнок должен знать: его ошибки вас не разозлили, а удивили.

И ещё одно предупреждение. Никогда не ругайте сына или дочь за исправления, даже если от них в тетради получается «грязь». Самоисправления – это первая форма самоконтроля. Для аккуратности предложите ребёнку роликовый штрих, зачёркивание карандашом.

Ни в коем случае не давайте ребёнку дополнительных домашних заданий, кроме тех, которые задали в школе. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу. Можно предложить проверить её и исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного (пусть с ошибками) задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

Не давайте дополнительных заданий дома. Дома надо заниматься так же, как с дошкольниками: играть, рисовать, лепить, конструировать.

Первое что требуется от родителей – это приучить сына или дочь садиться вовремя за уроки. Подсказать, что пришло время сделать перерыв. Затем – что его надо закончить. Маме или папе нужно быть около него. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайно подвернувшемся листочке. Малыш должен сразу же привыкать работать не отвлекаясь. Для этого родительские замечания нужно свести к минимуму. Вернуть внимание ребёнка к работе можно жестом, кивком головы, не громким напоминанием: «Пиши, пиши», удивлённым вопросом: «Почему же ты не решаешь?»

К концу начальной школы ребёнок должен научиться делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат.

С таких приемов взаимодействия родителям следует начать учебный год. Заботливому и пытливному родителю придется учиться взаимодействовать со своими детьми всю жизнь. Но следует помнить, что основа добрых отношений и основа психологического здоровья детей закладывается в детстве (в том числе на возрастном этапе – поступление в школу).