

Особенности адаптации первоклассников (рекомендации для родителей)

Уважаемые родители, хочется немного рассказать вам о процессе адаптации первоклассников и о том, как вы можете им помочь в этот непростой период.

Для многих детей поступление в школу может стать трудным испытанием. Хотя бы с одной из следующих проблем встречается каждый ребенок:

1) Режимные трудности – они заключаются в том, что ребенку сложно произвольно регулировать свое поведение, организовывать свое время, и в этом, конечно, им еще необходима ваша помощь.

2) Коммуникативные трудности – сложно привыкнуть к классному коллективу, найти свое место в этом коллективе.

3) Также трудности могут возникать в освоении роли ученика (для ребенка это новая роль) – вместе с ней нужно усвоить нормы поведения, обязанности, правила.

Следует отметить, что в период адаптации проявляются негативные изменения в поведении детей. Это может быть чрезмерное возбуждение или даже агрессивность, а может быть наоборот заторможенность, депрессивность. Может возникать и чувство страха, нежелание идти в школу. Такие изменения в поведении, как правило, отражают особенности психологической адаптации ребенка.

Но вы можете в значительной степени смягчить и ускорить этот процесс.

В первую очередь важно рационально организовать режим дня ребенка – составить этот режим вместе с ним и затем следить за его соблюдением:

- после школы заниматься в установленное время, и занятия должны быть по 15-20 минут с перерывами в 5-10 минут, здесь важно не перегружать своего ребенка.

- также важно, чтобы были прогулки на свежем воздухе.

- важно обязательно вовремя укладывать ребенка спать, потому что здоровый сон – это залог не только физического, но психического здоровья тоже.

- время за компьютером /телевизором лучше ограничить, поскольку это тоже может вызывать переутомление.

Что касается школы, настраивайте ребенка на уроки – чтобы он внимательно слушал учителя и потом вам все рассказывал, чтобы у него была мотивация. В конце дня обязательно спрашивайте, что запомнилось больше всего, что понравилось, как вообще прошел день.

После уроков старайтесь забирать детей домой как можно раньше, не оставляя его на продленку надолго, хотя бы первые полгода. Это действительно очень важно, потому что и сами уроки – это для ребенка большая нагрузка, нелегкий труд. Важно, чтобы у ребенка еще оставалось достаточно времени на отдых и игру. Игра была ведущей деятельностью у детей в детском саду, в школе ведущей деятельностью является учение. И детям еще бывает сложно перестроиться. Некоторым детям еще может понадобиться дневной сон после школы. Нужно постараться обеспечить это ребенку в случае необходимости.

С самого начала учения вселяйте ребенку веру и оптимизм: что если есть неудачи, то они временны, если что-то не получилось сегодня, то завтра получится обязательно. Избегайте неодобрительной оценки, никогда не подчеркивайте слабости ребенка в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах, но приучайте к стараниям.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе, объясните, в чем заключается их необходимость.

Поддержите ребенка в его стремлении стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям, помогут ему подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

И если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за консультацией и рекомендациями к учителю или школьному психологу.