

Рекомендации родителям по процессу адаптации 1-классников

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д.

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и, к сожалению, у 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 семи лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Что происходит с ребёнком в этом возрасте?

Ребёнок 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, ребёнок ещё 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 ребёнка, а за ним и первые неожиданности и разочарования.

По данным школьных гигиенистов и физиологов, в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще капризничают, упрямятся. Всё это – естественная реакция ребёнка на резкие изменения привычного образа жизни. Этот период привыкания к новым нормам и правилам поведения, к другим требованиям принято называть **адаптацией** – восстановлением нарушенного равновесия между изменившимся внешним миром и собой.

Адаптация - процесс довольно длительный и трудный. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих растягивается на весь первый учебный год. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей; адекватного опыта.

Трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям.

Мозг первоклассника ещё незрел, и поэтому его восприятие, мышление, память, эмоции организуются по другим законам, иначе, чем у взрослых. Мы по-разному чувствуем, видим, слышим, осязаем. Многие сравнивают ребёнка с собой. Вы говорите ребёнку: «Вот когда я был (а) в школе, я...», но ведь это вы, а ваш ребёнок совсем другой, и с этим нужно считаться. Да и мир изменился вокруг нас: он скоростной, больше информации - телевидение, Интернет. Как же ребёнку приспособиться к такому потоку информации?!

Современный первоклассник имеет следующие особенности:

- У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.
- У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

- У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение.
- Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими.
- У современных детей более **слабое здоровье**.
- Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры, смартфоны. И как следствие - дети приходят в школу не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

В чем особенно нуждается ребенок в период адаптации к школе?

- В заинтересованности родителей его школьной жизнью (учебой, общением со сверстниками, с учителем).
- В эмоциональной поддержке (особенно когда не все получается), в спокойной доброжелательной обстановке дома.
- В учете его индивидуальных особенностей (темп работы, утомляемость, внимательность, общительность).
- В поощрении (не только за учебные успехи, но и за различные добрые поступки, творчество, старание, помощь и т.п.), что формирует личность и самооценку ребенка.
- В продолжении общения с одноклассниками и после школы, поиске единомышленников.
- В предоставлении самостоятельности в самообслуживании, в учебной работе и в обоснованном контроле его учебной деятельности.
- В единстве требований родителей и учителя.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своём развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Памятка родителям первоклассников.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился еще один авторитетный человек. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.