

«Первый раз в первый класс» - адаптация первоклассников к школе.

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребёнок пойдёт в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для нас. Особенности адаптации ребёнка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошёл для него наиболее безболезненно.

Обучение в школе – это совершенно новая деятельность для ребёнка. Для того чтобы у ребёнка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребёнку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника – это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребёнка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребёнку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребёнок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает – для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребёнка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

В школе ребёнок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребёнка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего, нам самим. Отношение ребёнка к оценкам во многом зависит от нашего отношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие, для ребёнка оценка станет основной частью школьной жизни.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаём нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что получил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют, прежде всего, оценки. Зато вопросы «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки

были для тебя самыми интересными?» дают ребёнку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для многих детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому оценки, которые получает ребёнок, ни в коем случае не должны влиять на наше мнение о нём и на наши чувства к нему. Важно, чтобы ребёнок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Конечно, школьная жизнь – это не только радостные моменты. Иногда ребёнок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься? Как ты можешь так говорить?» - мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребёнка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребёнку освободиться от гнетущих мыслей и чувств.

Начало обучения в школе для ребёнка – это, прежде всего большие нагрузки. Даже если ребёнок посещал дошкольный лицей или ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания – всё это создаёт значительное напряжение для нервной системы ребёнка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребёнка – скорее всего признак переутомления. Иногда ребёнок сам говорит, что он устал. Как избежать переутомления?

Прежде всего, необходимо создать для ребёнка щадящий режим. Если он привык спать днём, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребёнка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером. Если ребёнок сильно устаёт, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем). Важно, чтобы ребёнок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день.

В школе двигательная активность ребёнка ограничена. Поэтому очень важно дать ребёнку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

И, наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведённое на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребёнок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Возможно, задание не будет выполнено идеально. Но давайте задумаемся, что для вас важнее: здоровье ребёнка или одна безусловно написанная строчка?

Быть родителями первоклассника действительно непросто.

Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребёнком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, то вы остановитесь и подумайте, что вашему ребёнку тоже сейчас нелегко, а помочь и поддержать его можете только вы.