

Создание благоприятных условий для адаптации первоклассников.

1) самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

2) ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Спросите любого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы, скорее всего, услышите: что самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая ...

Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница нередко затмевает и маму, и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителем вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас как родителей есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные и неуважительные высказывания о школе и учителях в «семейном кругу»; это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

3) помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Пригласите одноклассников вашего ребенка домой, на простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

4) мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Некоторые взрослые сами воспринимают отметку как сверхценность и внушают это трепетное отношение своим детям. Сын или дочь живут с чувством, что от их школьных оценок зависит все: одобрение взрослых, успех у сверстников, будущая карьера, жизненный успех в целом. Как следствие — постоянная тревога, опасение не справиться с ответственностью, плохо выглядеть в глазах одноклассников, лишиться расположения родителей.

Если единственная цель — получение высоких оценок, это приводит к перегрузкам, лишает ребенка многих радостей жизни: общения со сверстниками, свободного выбора увлечений (и развлечений). Отсюда недалеко до невроза, апатии, даже депрессии.

Если вы видите, что ребенок очень озабочен своими школьными отметками, попробуйте два варианта помощи.

1. Объясните ему, что с оценками он будет сталкиваться везде и всегда, а не только в школьной жизни. Однако нельзя, чтобы они полностью определяли настроение, состояние и представление о самом себе. Убедите сына или дочь, что вы цените их независимо от их учебных успехов.
2. Помогите овладеть недостающими школьными умениями и навыками, организовать домашние занятия, развить внимание и память. Расширьте круг его (ее) интересов и возможностей.

5) По дороге в школу не говорите таких фраз как: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая со школы, не забрасывайте вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Сегодня без плохих оценок?». Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если маленький школьник чем-то расстроен, не допытывайте причину. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.

6) Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому. Но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.

7) Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без

ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом. Не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

8) Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Ребенок привыкает к школьной жизни не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждаются в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Хорошей помощью шестилетнему организму будет привычка к дневному сну. Это поможет ребенку мягко перейти от режима детского сада к более жесткому школьному режиму.

9) Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Лучшее время для обучения — с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Приучите первоклассника заниматься именно в это время. Помните, что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия.

10) Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.

11) Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (радио, телевизор, магнитофон). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы. Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой.

12) Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети (как взрослые) разные.
3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.
4. Немаловажным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.