

### **Адаптация детей к школе (в помощь родителям):**

Свой первый школьный день первоклассники ждут с нетерпением и очень волнуются, ведь у них начинается новая, «взрослая» жизнь. Для родителей начало школьной жизни – тоже серьезное испытание и повод для беспокойства: сумеет ли их малыш справиться с новыми для него обязанностями? Как быстро он адаптируется к школе? Родители волнуются не напрасно: от того, как пройдет адаптация к школе, зависит не только дальнейшая успеваемость ребенка, но и вся его будущая жизнь.

Как помочь малышу плавно и безболезненно перейти от беззаботной детской жизни к новой для него учебной деятельности? Об этом рассказывается в данной статье.

Что могут сделать родители, чтобы адаптация к школе прошла успешно?

В этот сложный период родители должны во всем поддерживать своего ребенка. Практически все дошколята очень хотят идти в школу, хотят взрослеть, хотят быть похожими на старших. Другими словами, изначально у всех первоклассников мотивация к учебе очень высока. Но когда начинаются ежедневные занятия в школе, ребенок сталкивается с первыми трудностями: вместо беззаботных развлечений - учеба, нацеленная на результат, вместо динамичных игр – долгие уроки, во время которых нужно сидеть спокойно. Из-за таких трудностей мотивация к учебе существенно снижается, и главное для родителей – с первых же дней в школе помочь малышу сохранить интерес к учебе. Самая сложная проблема для всех первоклашек – усидеть на месте. Это объясняется возрастными особенностями детского организма: у ребенка 6-7 лет мозг еще только формируется, и удерживать внимание на протяжении длительного времени малышу пока еще очень трудно. Особенно сложно концентрировать внимание на учебе 6-леткам – именно поэтому рекомендуется отдавать детей в школу в 7 лет.

Как помочь ребенку справиться с этой проблемой?

Самое главное – ни в коем случае не ругать малыша за неусидчивость, а точнее – не ругать его ни за что, связанное со школой, чтобы у него не пропал интерес к учебе. Задача взрослых - помочь ребенку наладить учебный процесс, научиться правильно и в определенной последовательности выполнять инструкции учителя: сели прямо, открыли тетради, взяли ручки, написали число... Не забывайте, что даже эти простые действия для ребенка новые, незнакомые.

Должны ли родители помогать ребенку с уроками?

Во время выполнения домашних заданий нужно обязательно сидеть рядом с ребенком, особенно первое время. Но при этом задача взрослых – помочь

малышу усидеть на месте, а не делать уроки за него. Сидя рядом с ним, постарайтесь поддерживать его интерес к учебе: хвалите за достижения и ни в коем случае не ругайте, если он сделал ошибку. Если учебный процесс дается ребенку с трудом или что-то не получается, во время выполнения домашнего задания можно в качестве поощрения положить рядом что-нибудь вкусненькое – яблочко, мандаринчик. Если во время учебы побаловать малыша его любимыми лакомствами, это поможет ему получать больше удовольствия от приготовления уроков. Следите только, чтобы вкусняшки не оставляли пятен на учебниках и тетрадках.

Но при этом нельзя путать поощрение с наказанием. Нельзя говорить детям что-нибудь типа «пока не сделаешь уроки, не пойдешь гулять» или «сделаешь ошибку в домашнем задании – не получишь шоколадку». Такие заявления могут отбить интерес к учебе, а школа и все связанное с ней не должно вызывать у ребенка негативных эмоций.

Сейчас многие дети не посещают детский сад, а воспитываются дома. Помогает ли домашнее воспитание быстрее адаптироваться к школьной жизни или, наоборот, мешает?

Проблемы в школе могут возникать и у «домашних» детей, и у «детсадовских», но, как правило, они разные. По статистике проблемы с адаптацией к школе у детей, которые не посещали дошкольные детские учреждения, бывают гораздо чаще, чем у тех, которые ходили в детский сад. Главной проблемой для всех первоклассников является вхождение в новый коллектив и смена привычного уклада жизни, и для «домашних» детей эта проблема стоит особенно остро. Из-за недостаточного опыта общения со сверстниками у детей, не посещавших дошкольные детские учреждения, часто отсутствует коммуникативная готовность к школе: им не хватает навыков совместного действия с другими детьми, умения общаться в коллективе, уступать, подчиняться. Но кроме коммуникативной, у «домашних» детей существует и мотивационная проблема. Из-за того, что такие дети мало общались со сверстниками в дошкольный период, в школе им зачастую бывает интереснее общаться, чем учиться. В этом случае задача родителей – сориентировать малыша именно на учебу. Если «домашний» ребенок – единственный ребенок в семье, это значит, что в дошкольном возрасте он больше общался со взрослыми, чем со сверстниками, поэтому в школе он стремится больше общаться с учителем, чем с одноклассниками. Такое поведение мешает вхождению в коллектив и затрудняет процесс адаптации.

Что делать, если первоклассники испытывают трудности при общении с учителем?

Фигура учителя для первоклассника очень важна, особенно в начале учебы, поэтому очень важно, чтобы учитель с самого начала понравился малышу. Авторитет учителя в глазах первоклассника очень высок, и его словам ребенок доверяет даже больше, чем словам родителей. Такое отношение вполне нормально: оно поддерживает интерес к школе. Если дети испытывают страх перед учителем, то истоки этого страха нужно искать не в школе, а в семье. Это значит, что в дошкольном возрасте малышу внушили чрезмерный страх перед взрослыми. Нельзя ругать ребенка за этот страх: поддержите малыша, объясните, что учитель не желает ему зла.

Что еще поможет ребенку быстрее адаптироваться к школьной жизни?

Первоклассникам необходимо полноценное питание и строгий режим дня, тогда ребенок будет не только меньше уставать, но и меньше болеть, а значит, меньше пропускать занятия в школе. Малыш обязательно должен ложиться спать не позднее 21.00, только тогда ночной отдых будет действительно полноценным. Очень важно, чтобы ребенок ежедневно гулял на улице, т.к. для детей этого возраста характерна большая потребность в двигательной активности. Еще один очень важный момент: первоклассники – все еще маленькие дети, поэтому нужно обязательно оставлять им ежедневно время для игр - не менее 4-х часов. А вот телевизор - враг первоклассника. У него и так большая информационная нагрузка, и нахождение в одной квартире с работающим телевизором перегружает мозг ребенка.

Еще несколько советов родителям первоклассников.

Не следует ждать от первоклассника невероятного прогресса или каких-либо сверхдостижений с первых дней учебы в школе. Основная задача всей начальной школы – научить ребенка учиться, другими словами – научить его непосредственно процессу учебы: как лучше понимать и запоминать новый материал, как повторять пройденное, как правильно сидеть за партой, как пользоваться книгой, как выполнять задания. Начальная школа должна поддержать у ребенка желание учиться, с которым он пришел в первый класс, и привить интерес к приобретению новых знаний в будущем. Задача родителей – быть терпеливыми и внимательными, поддерживать малыша в этот сложный период и показывать свою любовь к нему. Тогда в будущем он обязательно порадует вас своими достижениями в учебе.

Материал с сайта <http://5psy.ru/roditeli-i-deti/>