

Консультация для родителей «Адаптация к школе»

Адаптация к школе – это процесс привыкание к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознаёт по-своему.

Большинство первоклассников приходят в школу из дошкольного учреждения. Ведущим видом деятельности детского сада была игра, Ваши дети проводили время на свежем воздухе два раза в день, в зависимости от погодных условий, соблюдали режимные моменты, у Ваших детей был послеобеденный отдых – сонный час.

В школе, всё по-другому: здесь работа проходит в достаточно напряжённом режиме и новая жёсткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время..

Физиологическая адаптация.

Физиологическая адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления).

У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания. Большинство (56%) адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. (или реагируя слезами и истерикой).

Необходимо – соблюдать режим. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт

возможность сохранения эмоционального равновесия. После школы первокласснику необходимо сначала пообедать, отдохнуть. Отдохнуть на воздухе, в активных играх, в движении.

Уроки лучше делать в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками.

Психологическая адаптация.

Начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу - не хочу, буду - не буду, пойду - не пойду. Что же происходит? У вашего ребенка – стресс. Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть физиологическим, например, холодное обливание, оно стимулирует организм, и психологическим, например, смена работы или переезд в другой город. У вашего ребенка психологический стресс, он вступил в новую, неизвестную жизнь. А все капризы ребенка – это лишь крик о помощи, так как просто сказать об этом ребенок не может, он и сам не понимает, что с ним происходит.

Важно не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне.

Уделяйте больше внимания своему ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение,

радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом спрашивает «Что, Репку читаешь?» И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках «Репка». Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой прочитаем вместе».

Социальная адаптация.

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически, и т.д.) - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Адаптация это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все особенности воспитания в семье и отношения с

ребёнком, в том числе: невнимание к ребёнку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Поэтому, работа учителя и педагога-психолога в этот период должна быть направлена на оказание помощи родителям в установлении отношения сотрудничества с детьми, чтобы адаптационный период Вашего ребёнка к новым условиям жизни, к новым видам деятельности и новым нагрузкам прошёл легко и безболезненно.