

Адаптация первоклассников к обучению в школе (рекомендации для родителей)

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретил новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Какие рекомендации мы можем дать родителям первоклассников, чтобы максимально облегчить период адаптации к школе?

Режим дня

Попробуйте вместе с ребенком составить удобный распорядок дня. Объясните ребенку: зачем это нужно, как важно, чтобы все происходило примерно в одно и то же время. Что организм быстро привыкает к определенному режиму и тогда ему намного легче работать. Можно сказать, что об этом говорила учительница на собрании – это добавит важности к данной процедуре.

Не расписывайте день по минутам – смотрите на это реальнее. Лучше сразу не вписывать пункты, которые вы не сможете ежедневно выполнять. Оформите все это вместе с ребенком красивыми большими цифрами и буквами, картинками.

И самое главное – первое время проконтролируйте, как ребенок выполняет установленный распорядок дня, а также постарайтесь сами его не нарушать. Режим дня это Ваш первый помощник в воспитании самостоятельности у ребенка. Пусть он привыкает сам выполнять режимные моменты. Ваше вмешательство требуется только в случае, если ребенок что-то забыл.

Родители могут внести в распорядок дня свои поправки (посещение кружков и секций), но основные режимные моменты лучше не менять, так как они имеют большое значение для здоровья ребенка.

Питание первоклассника

Завтрак должен быть обязательно. Дети, да и взрослые тоже, часто пропускают этот прием пищи, т.к. раннее утро и, кажется, что есть совсем не хочется. Однако, буквально через час после пробуждения может проснуться сильное чувство голода, которое сложно будет перетерпеть детскому организму. И здесь к завтраку необходимо вырабатывать привычку. Очень хорошо, если это горячее блюдо. Хороши любые каши, овощи, фрукты. Не старайтесь накормить ребенка плотно – учитывайте то, ест ли ребенок в школе, как и сколько раз.

Не допускайте, чтобы ребенок перекусывал шоколадными батончиками, чипсами. Ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы уже сейчас рассказать ему о том, что можно есть, а чего лучше не есть. На перекус можно дать ребенку бутерброд с сыром, фрукты, вареное яйцо и т.п.

Несколько слов об ужине. Он не должен быть позже, чем за 2-3 часа до того, как ребенок будет готовиться ко сну. В противном случае – тяжело уснуть на полный желудок. Если вам все же кажется, что ребенок голоден, дайте ему стакан молока, сока, кефира, йогурт.

Окружающая среда первоклассника

Ребенку нужно рабочее место. Оно должно быть хорошо освещено и соответствовать росту ребенка. Свет должен падать спереди или слева (справа, если ребенок левша). Научите ребенка держать стол в порядке. На

столе не должно быть лишних вещей. Фоторамки, сувениры, копилки и другие предметы будут привлекать внимание ребёнка. Тогда ему будет сложнее сосредоточиться над заданиями, а время выполнения только растянется.

Часто отдельной комнаты у ребенка нет. В этом случае придется оборудовать рабочее место в общей комнате. Тогда во время выполнения уроков ребенка ничего не должно отвлекать. Не приучайте работать ребенка под «звуковой фон» - это раздражает нервную систему, но и полную тишину создавать не нужно, иначе в другой ситуации ребенок не сможет сосредоточиться.

Сон первоклассника

Сон ребенка 6-7 летнего возраста не должен быть меньше девяти часов. В противном случае родители не застрахованы от утренних капризов, а ребенок целый день будет чувствовать себя разбитым. Это скажется на его внимании и работоспособности в школе. К концу занятий может развиваться головная боль.

Совсем недавно, в детском саду у детей был дневной сон. Теперь такой возможности нет. Но некоторым все-таки небольшой «сон-час» нужен. Проследите за ребенком – если он вялый, капризный – может, ему просто необходим дневной сон (от 20 минут до 2 часов).

На ночной сон укладывайте ребенка не позже 22 часов, а лучше в 21, 21-30. очень важен вечерний ритуал отхода ко сну. Старайтесь не нарушать однажды заведенный порядок, это поможет ребенку быстрее заснуть.

Подготовка к занятиям

Научите ребенка самостоятельно собирать портфель. Лучше всего это делать по такому алгоритму:

- 1.Несколько раз покажите первоклашке, как сложить школьные принадлежности в ранец с учетом расписания уроков.
- 2.Когда ребенок освоит этот шаг, собирайте портфель вместе с ним.

3. Составьте чек-лист, как собирать портфель, и следите за правильностью выполнения.

4. Когда убедитесь, что школьник научился это делать самостоятельно, можно его больше не контролировать.

Памятка родителям первоклассника

1. 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.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Если ребёнка настраивали, что в школе будет всегда интересно и весело, а оценки будут только хорошие, то, столкнувшись с реальностью, первоклашка может сильно разочароваться. С самого начала честно говорите с ребенком, рассказывая, что в школе дают много новых знаний. Однако чтобы чему-то научиться, придётся трудиться, а ещё нужно соблюдать школьные правила. Совершать ошибки — это нормально, ведь только так мы сможем стать лучше. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Имея чёткий план, соблюдая график сна и бодрствования, учёбы и отдыха, а также уделяя достаточно времени играм, дети лучше адаптируются к обучению в школе.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

7. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился новый авторитетный человек. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге, поддерживайте авторитет учителя и способствуйте укреплению хороших отношений между ними.

8. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее радости и игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для отдыха и игр.

Успехов вам и ребёнку!