

Как облегчить период адаптации к школе

До первого сентября, когда ваш ребенок впервые переступит порог школы остается совсем немного. Для маленького первоклассника начнутся учебные будни. Помогите ребенку адаптироваться к школьной жизни: долгим занятиям, четкому распорядку дня, новому коллективу. Рекомендации:

1. Если ваш ребенок никогда не посещал детский сад, ему будет трудно привыкать одновременно к большому новому коллективу и к занятиям. Постарайтесь, чтобы ребенок пообщался со сверстниками в оставшееся перед школой время.

2. Первоклассникам свойственна повышенная утомляемость и ранимость. Ребенок устает от повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий, от посещения группы продленного дня. Школьная жизнь требует от ребенка дисциплинированности, организованности, ответственности, вводит его в строго нормированный мир отношений. Лучшее «дисциплинирующее» и укрепляющее организм действие – это регулярные физические нагрузки. Постарайтесь перед школой походить вместе с ребенком в спортклуб. Лучше, если вы выберете виды спорта, требующие терпения и множественных упражнений: плавание, прыжки в воду, бег. Если ребенок научится справляться со спортивными нагрузками, то ему будет легче привыкнуть к учебе. Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе. Займитесь ежедневной гимнастикой и закаливанием.

3. Чтобы ребенок смог быстрее адаптироваться к школе, ему необходимо быть достаточно самостоятельным. Старайтесь поменьше опекать своего ребенка, предоставляя ему возможность самостоятельно принимать решения и отвечать за них. Поручайте ему какие-нибудь домашние дела, чтобы он учился делать свою работу без вашей помощи.

4. Занимайтесь с ребенком до школы. Увлекайте его развивающими играми. Разрисовывая карандашами книжки-раскраски, собирая конструктор, ребенок тренирует руку для письма. Разговаривайте с ребенком, учите его развернуто отвечать на вопросы, делиться своими впечатлениями, сравнивать явления и предметы и делать самостоятельные выводы. Научите ребенка иметь свою точку зрения,

свое собственное мнение, не боясь его высказывать. К моменту поступления в первый класс он должен владеть основными навыками и умениями, требуемыми от первоклассника, чтобы первые школьные месяцы не были для него такими сложными.

5. В школе ребенок становится чрезвычайно зависимым от мнения, отношения и оценки других людей (педагогов, родителей, сверстников). Очень хорошо, если он будет делиться с вами своими переживаниями. Прислушивайтесь к ребенку; поддержите и приободрите его в трудную минуту. Если что-то не получается так, как нужно, не ругайте. Учите ребенка терпеливо преодолевать трудности, уверенно двигаясь к поставленной цели.

Чтобы ребёнку было легче перенести адаптационный период к школьной жизни, его нужно научить не только писать-читать-считать (а зачастую как раз этого и не рекомендуют учителя), а:развить его кругозор;как можно больше общаться;ненавязчиво (а порой и в игровой форме) учить наблюдать, сравнивать, планировать, выделять главное, представлять (визуализировать, фантазировать), классифицировать, обобщать, запоминать, говорить, думать, мечтать;не бояться высказывать свою точку зрения (и иметь, конечно же, её);хотеть узнать как можно больше;иметь опыт выполнения задания, поручения, обязанностей;терпеливо идти к поставленной цели;уметь находить для себя что-то новое в каждом процессе;радоваться каждому новому дню.

И тогда не только адаптация ребенка к школе, а и вся его жизнь будет «без сучка и задоринки».

Как облегчить адаптацию ребенка к школе?

Ваш малыш уже совсем взрослый. Вот и прошел выпускной вечер в детском садике. Незаметно пролетит лето, и Ваш малыш пойдет в первый класс. К сожалению, далеко не все детки легко адаптируются к школе, но не стоит переживать, Вы в состоянии помочь своему чаду перенести данный процесс с наименьшими потерями. Если у вас есть возможность, то за год до вступления в школьную жизнь, отдайте малыша на подготовительные курсы. Стоимость данных курсов

обычно невелика, а вклад в процесс адаптации значителен. Во-первых, ребенок заранее познакомится с частью будущих одноклассников, первой учительницей, директором школы. А так же узнает, где находится школа, как пройти к ней от дома, расположение кабинетов и многое другое. То есть когда Вы приведете малыша первого сентября, он будет находиться в знакомой обстановке, среди знакомых людей, а не в постороннем месте. В результате Вам гарантированы положительные эмоции от первого дня посещения. Второй значительный плюс подготовительных курсов – это то, что Ваш малыш за год привыкнет к правилам школьной жизни, поймет, что нельзя играть на уроках, необходимо слушать преподавателя и выполнять задания, по звонку заходить в класс, спрашивать разрешение, чтобы выйти в туалет и многое другое. Как правило, подготовительные занятия проходят по субботам, в связи, с чем Вас не будет заботить вопрос, о том, как совместить курсы и посещение детского сада.

Обязательно приучите ребенка к режиму дня, особенно это касается неорганизованных детей, не посещающих дошкольные учреждения.

Позвольте Вашему ребенку поучаствовать в выборе школьных принадлежностей. Естественно, что при покупке ранца, необходимо выбирать ранец с ортопедической спинкой, а не тот, который захочет малыш. А вот выбрать пенал с определенным рисунком, альбом и многие другие предметы, доверьте малышу. Это обеспечит положительный настрой на школу, ведь так приятно идти в первый класс именно с такими вещами, которые хотелось. Пусть Ваш ребенок поучаствует в выборе одежды для школы и покупке букета для учительницы.

Не пугайте малыша школой. Не надо говорить фраз, типа: вот в школе тебя приучат к порядку, Вы же не хотите, чтоб ребенок негативно отнесся к будущему походу. Не вспоминайте при ребенке отрицательные моменты из Вашей школьной жизни, лучше хвалите свою школу и сожалейте, что Вы больше не учитесь.

Заранее продумайте вопрос с продленкой и если есть возможность, не оставляйте малыша на весь день, ведь ему очень необходимо общение с Вами. После того, как ребенок начал посещать школу, обязательно расспрашивайте его о событиях, произошедших за день, и внимательно выслушивайте. Не ругайте за

плохие отметки или поведение, помните, что Ваше чадо еще находится в процессе адаптации, и Вы можете навредить ему излишней строгостью.

Рекомендации:

1. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. 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.
4. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
5. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
6. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
7. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
8. Учение – это нелегкий и ответственный труд.

Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.