

Как помочь ребенку адаптироваться?

Советы психолога первоклассникам.

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. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. 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.
5. 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.
6. 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 ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. 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.

В период адаптации некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У

некоторых детей нарушается сон и аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них на первых порах обучения является стрессогенным фактором.

К 6–7 годам происходит много возрастных преобразований в структурно - функциональной организации мозга, поэтому в психофизиологии этот возраст считается критическим периодом развития. Повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную еще и дополнительными, не свойственными для данного возраста, школьными нагрузками (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Школьная программа ориентирована в основном на развитие интеллектуальной сферы. Эмоциональная и телесная сферы ребёнка не получают адекватной нагрузки и развития. В процессе обучения нагрузка также в основном даётся на зрительный и слуховой каналы восприятия. Поэтому потребность первоклассника в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной. Зачастую работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке.

- Помогайте ребенку снять психологическое и физическое напряжение после школы.

- Очень важно сохранять с ребенком телесный контакт, обеспечить поддержку.

- Не заставляйте выполнять домашнее задание сразу после возвращения из школы. Дайте ребенку время отдохнуть. А при выполнении домашней работы делайте перерывы через каждые 15 минут интенсивной работы.

Нередко дети сталкиваются с рядом трудностей при обучении. Среди

них недостаточная подготовленность ребенка к школе, невысокий уровень развития мыслительных операций, различных видов памяти, недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя и т.д.

Физиологи считают, что развитие внимания, в значительной мере произвольного, является главным условием любознательности. Именно оно мобилизует все необходимые для познавательной деятельности ресурсы. В шесть-семь лет у детей преобладает непроизвольное внимание, запоминание, непроизвольная обработка избыточного количества информации, то есть недостаточная избирательность. Любознательность стимулирует обучение, но вокруг столько разных притягательных моментов: и мультики по телевизору хочется посмотреть, и на компьютере поиграть. А в жизнь вмешивается слово «надо» - почитать, подготовить задание на следующий день.

Здесь ребёнку требуется помощь родителей, которые помогут стимулировать и поддержать интерес к учёбе, получению новых сведений, приобретению новых навыков, умений. В этом возрасте можно опираться на желание детей порадовать родителей, получить их одобрение. Сумел решить задачку, которая не получалась ещё вчера, молодец, дочитал до конца книжку – получи маленький приз. Сфера потребностей человека управляет его вниманием, а значит, ее нужно обогащать и развивать. Формирование умения ждать, планировать, управлять сиюминутными желаниями помогает становлению целостной организованности и саморегуляции поведения, необходимых в жизни.

- Не делайте за ребенка часть обязанностей в надежде, что он привыкнет к школе, и потом будет делать все сам. Нужно четко показать ребенку, что входит в круг его обязанностей и добиться их выполнения.

- Не требуйте, чтобы ребенок забыл об играх, друзьях, прогулках. Такое насилие не ускорит взросление, но вполне может спровоцировать нервные срывы, отвращение к школе и занятиям. Нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться.

- Для активизации внимания нельзя забывать о здоровье ребёнка, оптимальном режиме дня.

