

Адаптация первоклассника к обучению в школе

психолог консультативного отделения БУСО УР «Со Действие»
Мартынова А.И.

Проблема адаптации первоклассников к школе является как для родителей, так и для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель, и воспитатель, а также родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее вошли в школьную жизнь.

Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будут следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.

Большинство первоклассников приходит в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому; здесь работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Адаптация – привыкание, «вписывание» ребёнка в какую-то среду. Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребёнка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательной программы. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Практические рекомендации родителям в период адаптации первоклассников:

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. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
3. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребёнка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.

4. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
5. 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.
6. Помните, что каждый ребенок индивидуален. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебной. Не критикуйте его, особенно при посторонних, и не сравнивайте ребенка с другими. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.
7. 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. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.
8. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.
9. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
10. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
11. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
12. Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.
13. Учите ребёнка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашать в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребёнка во взрослой жизни.
14. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации в домашних условиях:

1. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано). Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не критикуйте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали»;
2. Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
4. Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день;

5. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками;
6. Не используйте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
7. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
8. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «нагоняй», постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
9. После школы не торопитесь садиться за уроки (задания), необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», похвала (даже если не очень получается)- необходимы;
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...»;
12. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
14. Предоставьте ребенку возможность самому себя обслуживать: убирать за собой игрушки, одеваться, собирать портфель в школу. Предъявляемые к ребенку требования должны быть адекватны его возрасту и последовательны. Не стоит делать за ребенка то, что он может сделать сам (кроме исключительных случаев, например, если он плохо себя чувствует). Иначе он привыкнет к тому, что после нескольких напоминаний Вы все равно все сделаете за него, и просто не будет реагировать на Ваши слова;
15. Не «стойте над душой» у ребенка. Ребенок, привыкший к тому, что каждое его действие контролируют взрослые, никогда не научится самостоятельно работать. Когда он начал работу, займитесь своими делами, подходите к ребенку лишь время от времени и смотрите, как у него продвигаются дела. Если заметили, что он отвлекся,- спокойным и доброжелательным тоном поинтересуйтесь его успехами;
16. Развивайте у ребенка чувство времени, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько времени говорится определенная фраза, сколько времени поезд идет от станции до станции и т. д.);
17. Учите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения;
18. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;
19. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
20. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их,

- помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную;
21. Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
 22. Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна;
 23. Вместе с ребенком как можно чаще делать «пальчиковую» гимнастику, используя песенки для улучшения вентиляции легких и поддержания хорошего настроения;
 24. Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30 – 60 минут.
 25. Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.30. За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату.
 26. Перед сном желательно посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он очень умный и добрый!

Рекомендации родителям по формированию личности младшего школьника и развитию у него положительной мотивации обучения:

1. Обсуждайте его жизненные планы и ценности. Вопрос «Кем ты хочешь стать?» должен быть дополнен «Как ты собираешься это сделать?». Предлагаете ребенку самостоятельно выбирать способы достижения цели.
2. Встречайте ребенка спокойно, не спрашивайте: «Что ты сегодня получил?», спросите «Что узнал нового, что тебе больше всего запомнилось, чему научился?».
3. Спрашивайте у ребенка: «Ты удовлетворен результатом?», вместо оценки «Ты хорошо справился с работой».
4. Говорите с ребенком о том, что его интересует. Помогите найти ему кружок по интересам.
5. После выполнения задания попросите ребенка рассказать, что было особенно трудно, и как он с этим справился.
6. Обсуждайте причины как успехов, так и неудач.
7. Дайте ребенку возможность самому придумать поощрение, или выбрать из уже имеющихся.
8. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
9. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
10. Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
11. Не стесняйтесь подчеркнуть, что вы им гордитесь.
12. Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
13. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
14. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Относитесь к ребенку с уважением, никогда не перебивайте, разговаривайте, не повышая голоса.
15. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
16. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность, собственную значимость в семье.
17. Научите ребенка делиться своими проблемами: обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Помогите найти правильный выход из них.
18. Четко распределяйте и регулируйте родительское внимание к ребенку по формуле «уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший». Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

19. Все замечания свести к минимуму, когда ребенок «фокусничает», а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Эмоциональность для такого ребенка не наказание, а поощрение его ассоциативного способа привлечения внимания. Наказывать за истерики одним способом – лишением общения (спокойное, а не демонстративное).

20. Главная награда – это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит.

Как родителям помочь ребенку в приготовлении уроков?

1. Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые сразу начинают чрезмерно опекать. В первом случае возникает обида на равнодушие родных к таким важным школьным делам и страдает качество выполняемых заданий, а во втором – формируется безответственность, уверенность, что все будет сделано хорошо и без собственных усилий.

2. Присутствуя при приготовлении первокласником домашних заданий, родители подбадривают его, объясняют, если ребенок что-то не понял или забыл, но не подменяют его деятельность своей. Конечно, нужно требовать, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка. Нельзя заставлять переписывать домашние задания по десять раз.

3. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка. Оно должно быть достаточно освещено, источник света находится спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы и от руки. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов.

4. Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут, к концу начальной школы оно может достигать до 30-40 минут. Перерывы не должны быть длительными – достаточно 5 минут, если они заполнены интенсивными физическими нагрузками. Можно в эти 5 минут поиграть с ребенком в мяч. Если дома есть спортивный комплекс, ребенок может ползать по канату и несколько раз подтянуться на турнике. Если всего этого нет, можно попрыгать через скакалку, сделать несколько приседаний, наклонов.

5. Не рекомендуется давать ребенку дополнительных домашних заданий, кроме тех, которые дали в школе. Если кроме школьных занятий у них будут еще и домашние, то может наступить нервное переутомление, серьезно вредящее здоровью детей и резко снижающее их школьные успехи. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу. Можно предложить проверить ее и исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного (пусть и с ошибками) задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

6. Первое, что требуется от родителей, – это приучить сына или дочь вовремя садиться за уроки. Подсказать, когда пришло время сделать перерыв и когда его надо закончить. Если у ребенка есть четкий распорядок дня, то напоминать о том, что пора приниматься за работу, вам придется недолго – первые 2-3 месяца.

Но вот ребенок сел за стол, достал тетрадь. Если это первокласник, то маме или папе нужно быть около него. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайно подвернувшейся бумажке. Он должен сразу же привыкать работать, не отвлекаясь. Вернуть внимание ребенка к работе можно жестом, кивком головы, негромким напоминанием: «Пиши, пиши», удивленным вопросом «Почему же ты не решаешь?» Нотации, раздраженные восклицания недопустимы: они только дополнительно отвлекают ребенка от работы. В отдельных случаях, если ребенок

не понял задачи, которую объясняли на уроке, повторите объяснение дома. Но, конечно нельзя за ребенка решать задачу, проводить вычисления.

7. Постепенно нужно снижать степень контроля: сидеть рядом с ребенком не в течение всего времени выполнения им домашнего задания, а только первые несколько минут, пока он достанет все что нужно, из портфеля. Потом можно подойти к нему еще пар раз: постоять рядом несколько минут и снова отойти. К концу начальной школы ребенок должен научиться делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат.

8. Не ругайте сына или дочь за исправления, даже если от них в тетради получаете «грязь». Самоисправления – это первая форма самоконтроля. Он должны всячески поощряться.

Помните: Ваш ребёнок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребёнка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учёбу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя ребёнка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Литература:

1. Маремова М. Советы родителям первоклассников в период адаптации к школе. Тест-анкета родителям по адаптации. Памятка родителям. – 2016. – URL: https://pedsovet.su/ns/6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii [дата обращения: 31.08.2021]
2. Михалина Ю.С. Методические рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе. – 2016. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-roditelyam-po-adaptacii-pervoklassnikov-k-shkole-1189659.html> [дата обращения: 31.08.2021]
3. Сайт Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы "Школа № 2123 имени Мигеля Эрнандеса". – URL: https://2123.mskobr.ru/files/rekomendacii_dlya_roditelei_po_adaptacii_rebenka_v_shkole_1.pdf [дата обращения: 31.08.2021]
4. Соколова А.В. Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе. – 2019. – <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/01/14/rekomendatsii-roditelyam-po-adaptatsii> [дата обращения: 31.08.2021]