

Школьная адаптация

«Ребенок пошел в первый класс»

Ребенок пошел в первый класс, это значит, что в его жизни наступают достаточно бурные изменения; из беззаботного детства он попадает в мир с гораздо более жесткими требованиями. Теперь от малыша требуется не только строгая дисциплина, но и умение по 30-40 минут спокойно высидеть на уроке, заодно стараясь усвоить учебный материал.

В первые дни у первоклассников бывает, как правило, по 3 урока, а затем ежедневно по 4-5 уроков. Кроме этого, ребенку необходимо строить отношения в новом, большом коллективе. Вот почему психологи рассматривают весь первый школьный год как длительную стрессовую ситуацию.

Наиболее распространенные проблемы первоклассников:

- ребенок не может сосредоточиться, его внимание рассеянно;
- ребенок не в состоянии самостоятельно справиться с заданием;
- ребенок не может подолгу сидеть без движения над домашними заданиями, его больше интересуют игрушки, а не книжки-прописи.

Поэтому трудно переоценить помощь, которую могут оказать в это время родители ребенку. Для начала просто с вниманием отнеситесь к его ежедневным школьным проблемам. Например, мало кто представляет, что бывает с первоклассником, когда на уроке у него ломается карандаш, выясняется, что нет нужной цветной бумаги или забыта дома тетрадь. Поэтому не поленитесь накануне каждого учебного дня проверить, заточены ли цветные карандаши, уложены ли в портфель все необходимые принадлежности, в порядке ли школьная одежда.

Как помочь первокласснику преодолеть трудности?

1. Не пытайтесь с самого начала требовать от ребенка самостоятельности. Понадобится несколько месяцев, чтобы он понял: учеба - это обязанность, которую надо выполнять - Надо помогать ему, поддерживать в нем уверенность, что “все получится”.
2. Не стоит в этот год отдавать ребенка в какие-то дополнительные кружки, секции; это лишь усилит в нем ощущение нестабильности. Ребенку сейчас нужна привычная атмосфера, в которой он находится до школы, особенно важно, чтобы дом в это время стал для него надежным “тылом”.
3. Постарайтесь с самого начала наладить душевный контакт с ребенком, только в этом случае Вы всегда будете в курсе всех его школьных проблем.
4. Если квартирные условия не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы

не должны отрывать его во время занятий, и на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину.

Первый год - два нужно обязательно помогать ребенку в подготовке домашнего задания. Не правы те родители, которые отказываются от этого, ссылаясь на то, что воспитывают в ребенке самостоятельность. А на такое обучение может потребоваться и не год, и не два.

5. Родителям следует помнить, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

6. Ни в коем случае нельзя сердиться, ругать за “лень”, даже небрежность.

7. Хотелось бы посоветовать родителям постоянно поддерживать отношения с учителем и регулярно говорить с ним о ребенке, даже если с учебой у него все в порядке. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидите своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое. Ведь ваша главная задача - поддерживать интерес к учебе, помогать ему, укреплять в нем уверенность, “что все получится”.

Советы родителям первоклассника

Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль и тд.)»

Определите общие интересы. Участвуйте в любых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не «рядом», а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребенка темы.

Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнения ребенка. Научите ребенка делиться своими проблемами.

Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

Чаще разговаривайте с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы.

Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка.

Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью.

Как помочь первокласснику привыкнуть к школе

Ваш ребенок – первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребенка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребенка в его нелегких начинаниях?

1 шаг

Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и эта дорога к школе – символ начала трудового дня.

2 шаг

Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

3 шаг

Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе. Почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.

4 шаг

Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

5 шаг

Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.

«Адаптация пятиклассников»

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.
2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.
3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в классе.
4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);

настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);

инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);

организованность;

культурно-гигиенические привычки;

привычка трудиться.

Рекомендации родителям

Для профилактики проблем в адаптации:

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.
2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишней раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.
3. Составить расписание с указанием требований учителей
4. Вместе с ребенком составить режим дня.
5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).
6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классными руководителями.

«Рекомендации родителям обучающихся 5-9 классов»

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка:
 - бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойный обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;
 - эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшими достижениями, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.
 - культурные: обеспечить ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, кассетами; используйте магнитофон для учебных занятий вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.
2. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.
3. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.
5. Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.
6. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.
7. В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону, уточняют, обсуждают, спорят.
8. Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от своего решения. Это стимулирует активность школьника.
9. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
10. Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 9 - 10-х классов должны работать до 4 часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов, которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.
11. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.

Как помочь ребенку в приготовлении уроков

Родители, которые практически сразу предоставляют полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые оказывают детям чрезмерную опеку. Одни взрослые сразу заявляют ребенку: “Уроки заданы тебе, а не мне, вот ты и делай!”. Другие ласково спрашивают: “Ну, что там сегодня задано? ” - раскрывают учебники и тетради. В первом случае возникает обида на равнодушие родных и таким важным школьным делам и страдает качество выполняемых заданий, а во втором - формируется безответственность, уверенность, что все будет сделано хорошо и без собственных усилий.

Безусловный долг родителей состоит в том, что бы наладить процесс приготовления домашних заданий. Сюда входит и организация домашнего места, и уточнение распорядка дня, с тем чтобы выделить определенное время на приготовление уроков. Конечно, нужно требовать, чтобы домашнее задание было выполнено чисто и аккуратно. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка. Неправы те родители, которые заставляют переписывать домашние задания по 10 раз. Добившись даже небольших успехов, можно закрепить их на следующий день. Рывки же не приносят положительного результата. Сегодня ребенок со слезами на глазах перепишет работу 10 раз, а завтра выполнит задание небрежно, так как родители были заняты и не проверили качество работы. После этого ребенок может учитывать занятость и настроение родителей, а собственной ответственности у него так и не сформируется.

Большое волнение испытывает первоклассник, когда ему начинают ставить оценки. Приятно, когда это высокие оценки. Но нельзя допустить, чтобы ребенок на этом основании почувствовал свое превосходство над другими, чтобы хвастался оценками, дружил только с теми, кто хорошо учится.

Если оценки на первое время не очень высоки, нужно разобраться в причинах положения таких дел. Медлительность, невнимательность и неаккуратность являются частыми причинами первых неудач ребенка. Часто у детей возникают трудности с выполнением письменных работ. Последовательные, доброжелательные занятия дома помогут исправить положение: ускорить темп деятельности, усилить внимание, улучшить почерк, память. Обязательно должно быть отмечено старание ребенка и высказана уверенность, что учеба скоро наладится.

В тех случаях, когда ребенок испытывает стабильные трудности, достаточны в течение длительного времени и советы учителя, которые помогают улучшить положение.

А теперь конкретно рассмотрим, что следует и чего не следует делать родителям при совместном приготовлении уроков, как приучить ребенка к выполнению домашних заданий.

Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка. Оно должно быть достаточно освещено. Источник света должен находиться впереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или руки. Во время приготовления уроков на столе не должно быть никаких лишних предметов. Приступить к выполнению домашнего задания лучше всего через час-полтора после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних

развлечений и игр с товарищами. Речь идет о ребенке не посещающем группу продленного дня. Дети, посещающие ее, выполняют домашние задания там. Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут, к концу начальной школы оно может доходить до 30-40 минут. Можно делать перерывы по 5 минут.

Не заставляйте ребенка переделывать плохо выполненную классную работу. Можно предложить проверить ее и поправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

Но вот ребенок сел за стол, достал тетрадь. Мама или папа должны находиться возле него. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайно подвернувшейся бумажке. Он должен сразу привыкать к работе, не отвлекаясь. Иногда ребенку нужно напоминать, чтобы он не рисовал на полях. 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 несколько раз. Не стоит делать трагедии из “тройки”, не надо слишком восторгаться “пятерками”. Ребенок ходит в школу не за пятерками, а за знаниями. Только в них смысл и цель учения.

Что делать, если ребенок не успевает?

Неуспеваемость — недостаточное усвоение знаний, умений и навыков, отставание в учении. Неуспеваемость возникает тогда, когда ребенок оказался неподготовленным к школе, или когда у него не пробужден достаточный интерес к учению, или когда в семье не созданы условия для нормальных занятий.

Подготовка к школе не сводится к тому, что ребенок обеспечен одеждой, книгами и учебными принадлежностями. Ребенок должен прийти в школу с достаточным запасом впечатлений и знаний об окружающей жизни. Эти впечатления и знания накапливаются с самого раннего детства, когда родители являются единственными воспитателями. Их беседы с детьми, обстоятельные ответы на тысячи “почему”, чтение доступных пониманию ребенка книжек, объяснение разнообразных явлений в природе и быту, рассказы о производстве, о труде людей — все это открывает перед детьми мир, развивает пытливость, стремление знать.

Но как бы ни был развит и любознателен ребенок, учение в школе требует усилий. Необходимы умение и навык трудиться. Без этих качеств школьник не может быть внимательным на уроках, прилежным и усидчивым.

В том, что эти качества не воспитаны, часто коренится источник детской лени. С малых лет, задолго до школы, ребенок должен быть приучен к труду, к выполнению определенных обязанностей, к организованности и ответственности.

Воспитание трудолюбия, организованности и деловитости возможно только в том случае, если создан здоровый режим, обеспечен четкий порядок в делах ребенка, если взрослые уважают его занятия.

Все эти требования полностью сохраняют свое значение тогда, когда ребенок становится школьником. В известной мере родители учатся вместе с ним. Они вникают в содержание школьных занятий, с интересом относятся к рассказу ребенка о событиях школьного дня, знакомятся с выполнением домашних заданий, поддерживают связь со школой.

С особым вниманием следует отнестись к условиям труда школьника. Ему необходимо рабочее место — уголок для занятий, занятия должны протекать в спокойной обстановке (бывает же так, что взрослые ведут шумный разговор, когда ребенок готовит уроки). Огромное значение имеет правильный режим дня, при котором отводится достаточно времени для занятий, отдыха, игр, спор та, чтения, выполнения различных обязанностей по дому и т. д. Во всем этом разнообразии дел главное место должно принадлежать учению.

Часто дети неуспевающими становятся из-за лени, отсутствия интереса к учению. Преодолевая лень ребенка, надо меньше всего надеяться на угрозы и наказания и помнить, что палка — плохой помощник. Необходимо создать трудовую обстановку в семье, привлекать ребенка к работам, требующим приложения знаний, контролировать выполнение домашних заданий. Даже небольшие положительные сдвиги в учении надо поощрять, а при неудачах не допускать оскорбительного отношения: "На танцы бегаешь, а географию выучить не можешь" и т.п. Причиной плохой успеваемости может быть одностороннее увлечение какой-нибудь отраслью знаний, непонимание того, что изучать нужно все предметы: "Зачем мне учить математику, если я буду музыкантом?" Или: "Физика, математика, химия — это дело, а без знания истории я проживу". Задача родителей — разъяснить ребенку, что все учебные предметы связаны между собой, что только все вместе они готовят к жизни и дальнейшему образованию.

Иногда дети плохо учатся потому, что их перегружают различными обязанностями по дому. Мешает учиться и неустроенность жизни в семье. Иногда у ребенка нет четкого и правильного режима дня или он увлечен различными внешкольными занятиями, которые мешают ему учиться. Устранение этих причин полностью зависит от родителей.