

Как помочь ребенку адаптироваться к школе

Ребенок идет в школу...



Счастливые родители первоклассников охвачены бурей чувств и эмоций – радость, гордость, волнение, страх: «Как там будет в школе? Как будет учиться мой ребенок? Все ли осилит? Не будут ли его обижать? А он? Какой урок станет любимым?»

И вот куплен огромный букет, аккуратно сложены в портфель тетради и учебники, карандаши заточены, бантики завязаны. Все! В первый класс.

Тут только начинаешь понимать, что букет, портфель и бантики – это только внешняя сторона. Есть еще главное – для ребенка наступает новая жизнь. К ней ему придется приспособливаться. Специалисты считают, что первые месяцы в школе – самое трудное время в жизни многих учеников. **Как сделать так, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал в новых условиях, как помочь адаптироваться?**

Первые 2–3 недели особенно трудны для ребенка. Следствием этого могут быть **головные боли, нарушения сна, снижение аппетита** и др. Поэтому следует быть особенно внимательными к ребенку в период адаптации.

Если вы знаете, что ваш малыш трудно привыкает к новым условиям, то обязательно возьмите отпуск на недельку-другую. Тогда адаптация будет проходить намного легче: вы сможете забирать ребенка после уроков, не оставляя его в группе продленного дня. У вас будет время поговорить с

малышом о том, что сегодня было в школе. Поначалу вам придется помогать первокласснику делать уроки, научить его быть дисциплинированным.

Если вам не нужно будет бежать на работу, вы сможете в первое время каждый день общаться с учительницей. Почему это важно? Во-первых, учительница, чувствуя заинтересованность родителей, будет внимательнее к вашему ребенку. Да и решить большинство проблем тогда удастся «по горячим следам», то есть быстро.

Первый день будет совсем коротким. После торжественной линейки малышей построит парами их первая учительница и ответит в класс. Иногда в первый день бывает экскурсия по школе, чтобы первоклашкам стало понятно: вот столовая, вот туалет, вот здесь находится твой класс, а вот это – кабинет директора.

Первый урок – это знакомство: со школой, с учителем – этакое «завлекательное» введение в страну знаний. Детям это чаще всего нравится, и они не успевают соскучиться по родителям. Заберите ребенка пораньше, и даже если в вашей школе есть продленка, пусть в свой первый школьный день малыш пойдет домой сразу после тех двух-трех уроков, которыми для него открывается школьная жизнь. Новых впечатлений и положительных эмоций ему хватит надолго. О чем нужно спросить ребенка в его первый школьный день?

- Как зовут твою учительницу?
- Как зовут твоего соседа(соседку) по парте?
- Что нового ты узнал сегодня в школе?
- Что тебе было непонятно? (Если сможете, то объясните ребенку сами, а если нет – не забудьте сказать об этом учительнице.)
- С кем из своих одноклассников ты уже познакомился?
- Какие уроки у вас были? Было ли тебе интересно?
- Попросите ребенка пересказать коротко то, о чем рассказывали на уроках.

Возможные проблемы первого дня

Нам, взрослым, они могут показаться совсем несерьезными, а вот для детей любые «мелочи» могут быть самыми настоящими проблемами.

- Ребенок испугался новой обстановки.
- Ребенок не подружился ни с кем в классе.
- Ребенок не нашел туалет.

Со всеми этими вопросами на следующий день вы обязательно обратитесь к учительнице и попросите исправить ситуацию: туалет показать, по школе поводить, с детьми подружить (для этого есть специальные игры-дружилки).

А вот если:

- ребенок расплакался в школе;
- ребенок говорит, что завтра в школу не пойдет и просит отвести его обратно в детский сад;
- ребенок говорит, что ему не понравилось на уроках, и хочет, чтобы завтра были только перемены.

Тогда нужно действовать родителям. Расскажите малышу о школе, вспомните истории из своего детства, которые покажут ребенку, как в школе может быть весело и интересно. Поговорите и о том, что уроки – это здорово, на них можно узнать много нового, научиться многому, что пригодится в жизни. Но если ситуация будет повторяться изо дня в день, обязательно обратитесь к учителю и психологу.

День второй, третий... неделя

Итак, малыш начинает потихоньку осваиваться в новой обстановке. Он уже запомнил имена нескольких одноклассников и учительницы. Его рассказы «о жизни в школе» становятся более связными и распространенными. Он уже пишет в тетрадях, у него есть дневник. Для родителей это очень удобно. Просматривайте тетради и читайте дневник, это поможет вам более подробно расспрашивать ребенка.

Вся первая неделя сентября – это первый этап адаптации. Ребенок привыкает к новым людям, новым правилам, к обстановке. Он постепенно запоминает, где находится его парт, как пройти в класс или спортивный зал, найти выход на улицу. Он выстраивает отношения с одноклассниками, стараясь найти свое место в детском коллективе. Малыш присматривается к учителям и одноклассникам.

Вот и месяц пролетел

– Привет! Как дела?

– Извини, тороплюсь, бегу!

– Что случилось?

– Да дочка в первый класс пошла. Уроки нужно делать. Завтра математика и еще нужно нарисовать собаку.

Не только ребенок привыкает к школе, но и родители. Вы уже познакомились с учительницей, наверняка побывали на родительском собрании, научились выполнять домашние задания и поняли, что же такое для родителей первый класс, в частности, и школа вообще. И, разумеется, у всех родителей возникает немало вопросов.

Сколько времени длится адаптация к школе у первоклассников?

У всех по-разному. Как правило, к концу сентября – началу октября малыши уже привыкают к новому режиму, «принимают» учительницу как авторитетного взрослого, знают всех одноклассников по именам, без труда выполняют несложные пока домашние задания.

Однако не у всех детей адаптация происходит быстро и



незаметно. Есть дети, которые привыкают медленно и осваиваются на новом месте только к декабрю, а то и февралю. Именно таким малышам очень нужна помощь и поддержка семьи.

- А что делать, если уже февраль, а мой ребенок так и не привык к школе? Он капризничает, по утрам отказывается туда идти и говорит, что не любит учителя.

В таком случае вам необходима консультация психолога. Возможно, дело вовсе не в том, что ребенок плохо адаптируется к школе. Скорее всего, такая ситуация вызвана отношениями ребенка с учителем. Бывает, что после мягкой, доброй и привычной воспитательницы ребенок ни за что не хочет «подружиться» с более строгим и требовательным учителем. В этой ситуации на помощь должен прийти психолог.

- Может ли так случиться, что ребенок к школе так и не привыкнет?

Конечно же, рано или поздно к школе привыкают все дети. Но вот у первоклассников так бывает: время идет, а в школу идти все больше и больше не хочется, ребенок плачет и капризничает, отказывается делать уроки. Причины могут быть разными: слишком ранний подъем, переутомление из-за больших нагрузок, учитель, который не может найти подход к вашему ребенку. В очень редких случаях родители принимают решение – пойти в школу через год.

- Каким должен быть режим первоклассника?

Это очень важный вопрос. К режиму будущего школьника нужно готовить заранее, и, конечно же, соблюдать его с первых дней учебы в школе.

Режим первоклассника

1. Сон – 11,5 часов, включая 1,5 часа дневного сна.

Не забывайте, что полноценный сон – это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Помните, не выспавшийся малыш «проспит» все, что ему нужно услышать и понять в школе. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ученик младших классов должен ложиться спать не позже 21.00. Кстати, в выходные дни время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.

2. Прогулки – 3–3,5 часа.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку (10–15 минут) и прогулки – еще один эффективный способ восстановления сил (перед выполнением домашнего задания и перед сном) – общей продолжительностью 3–3,5 часа.

3. Выполнение домашнего задания – не более 1 часа с перерывами каждые 15–20 минут.

Нормативными указаниями запрещено в первой половине учебного года давать первоклассникам домашние задания. Однако, как известно, задания все же задают. Продолжительность занятий не должна быть более 1 часа, причем через каждые 15–20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3–5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чистовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один «присест». Работа по принципу «пока не закончишь, не встанешь» малоэффективна и создает дополнительное напряжение.



4. Кружки и секции – не более 1 часа.

Конечно, все эти интересные занятия очень важны для развития малыша, но подумайте, насколько они посильны для вашего ребенка? Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия в первый год обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же вы решили, что дополнительные занятия необходимы, то для семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

5. Телевизор (компьютер) – 2–3 раза в неделю по 30 минут.

Увы, мало кто соблюдает эти указания, и все-таки постарайтесь соблюдать рекомендуемые нормы.

- Мы отдаем ребенка в первый класс в неполные шесть лет. Есть ли какие-нибудь особенные советы по адаптации для таких маленьких?

Конечно, лучше годик подождать и совершенно спокойно пойти в школу в шесть «с хвостиком». Но уж если отдали (ох уж эти родители!), то для таких малышей особенно важно соблюдение режима дня, отсутствие перегрузок: умственных, эмоциональных и физических. Следите за здоровьем ребенка, малыши чаще и быстрее утомляются, чем дети постарше. Особенно пристально следует наблюдать за ребенком в конце четвертой и в конце учебного года. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями, музыкальной или художественной школой, тренировками.

- На что следует обращать внимание в первые недели в школе?

Конечно, на настроение ребенка. Ведь улыбка на детском лице – это индикатор его душевного здоровья и благополучия. Следите за тем, насколько сильно ребенок устает, не слишком ли велики нагрузки.

- Как определить, адаптировался ли ребенок к школе?

То есть, каковы критерии того, что малыш принял новые условия и теперь может спокойно учиться? Не нужно надеяться на какие-то специальные тесты. Хотя, если в школе есть психолог, он обязательно их проводит в конце сентября – начале октября. Но вам, мудрым родителям, достаточно просто послушать своего ребенка. Итак: ответьте на вопросы о вашем ребенке.

- Утром идет в школу в хорошем настроении?
- Возвращается из школы тоже в хорошем настроении?
- Рассказывает о том, что было в школе, в основном, с положительным настроением?
- Подружился, хотя бы с двумя одноклассниками?
- Не боится учительницы?
- Ему нравятся не только перемены и прогулка, но и уроки?
- Не отказывается выполнять домашние задания?
- Не отказывается идти в школу?

Если вы ответили «да» на все эти вопросы, значит адаптация прошла успешно, и вы можете облегченно вздохнуть. Ваш ребенок уже настоящий первоклассник. А если хотя бы на 2 вопроса вы ответили «нет», тогда вам непременно нужно пообщаться с учительницей и психологом, потому что ситуация требует вмешательства специалистов.

- Когда можно начинать оставлять ребенка в группе продленного дня?

Это зависит от того, насколько гладко проходит адаптация. Но делать это можно только после того, как вы убедились: ребенку хорошо в школе, его ничто не беспокоит. В этом случае нужно обратить внимание на то, есть ли в группе тихий час, то есть, имеет ли ребенок возможность в течение дня отдохнуть. Если такой возможности нет, то до конца первого класса его лучше забирать домой сразу после уроков.

- Наш ребенок не ходил в детский сад. Вдруг у него возникнут проблемы при общении с одноклассниками? Как нам ему помочь?

Далеко не у всех «домашних» детей возникают проблемы в общении. Большинство нынешних шести-семилетних детей довольно общительны, поэтому есть вероятность, что ваши опасения не оправдаются. В том случае, если вы заметите, что малышу трудно общаться со сверстниками, постарайтесь ему помочь. Прежде всего, поговорите с учительницей.

- У ребенка очень низкие отметки, что с этим делать?

Хорошо, если вам попалась школа, в которой детей, хотя бы первые полгода, не оценивают. Но если все-таки двойки-тройки поселились в дневнике вашего малыша, то нужно ему помогать. Например, заниматься дополнительно по тому предмету, который ему не дается. Ну а если плохие отметки учительница ставит по всем предметам, тогда стоит задуматься – не слишком ли рано вы отдали ребенка в школу. Иногда лучше все-таки забрать малыша из школы и повторить «поход» в следующем году (при условии, что ребенок сам не хочет ходить в школу).

