

Как помочь ребенку адаптироваться в первом классе. Рекомендации родителям

В статье – рекомендации родителям, которые помогут им адаптировать ребенка в первом году обучения. А еще есть карта наблюдения за ребенком, чтобы отследить его состояние и вовремя заметить проблемы. Разместите информацию на сайте школе, персональном сайте или стенде.

Чтобы первоклассник комфортно себя чувствовал в первом году обучения, родителям необходимо в этот период проявлять спокойствие, чуткость и знать особенности адаптации детей к школе. Оттого, как они реагируют на его неудачи, какие требования выдвигают, насколько понимают трудности первого года обучения, зависят успеваемость первоклассника, социальная адаптированность, взаимоотношения с одноклассниками и педагогами.



Наталья Устинова,
педагог-психолог
высшей категории,
МБОУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Саторис»,
г. Уфа, Республика
Башкортостан

Узнайте, что происходит с первоклассником в период адаптации

Школа с первых дней ставит перед ребенком задачи, для решения которых он мобилизует свои интеллектуальные и физические силы. Многие требования ему сложно выполнять: высидеть урок в одной и той же позе; не отвлекаться и следить за мыслью учителя; делать не то, что хочется, а то, что требуют. Первоклассники не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним. Поэтому необходимо время, чтобы ребенок привык к новым условиям и научился

соответствовать новым требованиям. Выделяют три уровня адаптации детей к школе.

Высокий уровень. Ребенок положительно относится к школе, адекватно воспринимает требования, которые ему предъявляют. Он легко усваивает учебный материал, решает усложненные задачи, внимательно слушает объяснения учителя, прилежен. Проявляет большой интерес к самостоятельной работе. Охотно и добросовестно выполняет общественные поручения. Пользуется авторитетом среди одноклассников.

Средний уровень. Первоклассник положительно относится к школе, она не вызывает у него отрицательные переживания.

Школьник понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно. Усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи. Но задания и поручения выполняет только тогда, когда его контролирует взрослый. Бывает сосредоточенным, если занят чем-то для него интересным. Общественные поручения выполняет добросовестно. Дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень. Первоклассник отрицательно или равнодушно относится к школе. Часто жалуется на здоровье, находится в подавленном настроении, нарушает дисциплину.

Учебный материал воспринимает фрагментарно, испытывает трудности при самостоятельной работе с учебником. Его необходимо постоянно контролировать, систематически напоминать и побуждать к действиям. Ребенок сохраняет работоспособность при удлинённых паузах для отдыха.

Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания. Ни с кем из класса близко не дружит. Знает по именам и фамилиям часть одноклассников.



Справка

Адаптация – процесс приспособления ребенка к школе, новым условиям существования, новому статусу ученика, новому виду деятельности и новым нагрузкам

2

месяца

первоклассник

привыкает к школе

Ознакомьтесь с признаками школьной дезадаптации

Школьная дезадаптация – это нарушение адаптации ребенка к условиям школы, при котором снижаются способности к обучению, ухудшаются взаимоотношения с учителями и одноклассниками. Признаки школьной дезадаптации – ребенок:

- боится идти в школу;
- худеет, теряет аппетит, плохо спит, часто болеет;
- жалуется на усталость и головную боль;
- проявляет необоснованную агрессивность;
- ведет себя замкнуто;
- не обращается за помощью к учителю;
- может заблудиться в здании школы;
- теряет навыки самообслуживания – не может сам переодеться к физкультуре, забывает вещи, учебники;
- может начать заикаться, часто моргать глазами, покашливать;
- не усваивает учебный материал, на уроках невнимательный.

Проанализируйте примеры проблемных ситуаций учеников при школьной дезадаптации, причины и способы их устранения → 19. Воспользуйтесь памяткой, чтобы помочь ребенку избежать срывов и болезней в первый год обучения → 21.

Скачайте в тексте этой статьи на e.psihologsh.ru карту наблюдения, чтобы родители могли фиксировать состояние ребенка

Проблемные ситуации для анализа

Проанализируйте проблемы учеников при школьной дезадаптации, причины и способы их устранения.

Проблема 1. Первоклассник плохо учится по всем предметам

Причины: родители психологически не подготовили школьника к обучению, не поддерживают ребенка.

Что делать родителям: не говорить ребенку слово «неудачник», не требовать от него больше, чем он может в силу возраста. Поощрять даже небольшой прогресс в обучении и не сравнивать ребенка с одноклассниками. Стараться заинтересовать ребенка учебной, вызывайте любопытство – учение начинается с удивления. Помогите ребенку определиться, кем он хочет стать в будущем, а затем объясните важность обучения для достижения цели.

Проблема 2. Ребенок не может самостоятельно регулировать свое поведение

Причины: ребенка строго контролируют или, наоборот, позволяют всё.

Что делать родителям: развивать у ребенка волевые качества, позаботиться о том, чтобы у него были посильные домашние обязанности. Соблюдать режим дня; обсуждать с ребенком причины и последствия его поведения; хвалить за хорошее поведение.

Проблема 3. Первоклассник не уверен в себе, боится родителей и школу

Причины: недостаток внимания, завышенные требования, частые наказания и унижения. Родители перекладывают на ребенка ответственность за свое самочувствие и переживания – «только от тебя зависит, как я себя буду чувствовать на родительском собрании».

Что делать родителям: формировать у ребенка положительный образ школы, например, приводите положительные примеры из собственной школьной жизни; хвалить и искренне радоваться даже скромным достижениям ребенка, стимулировать его самостоятельность в разных видах деятельности.

Проблема 4. Ученик часто опаздывает в школу, не успевает выполнять задания на уроке, сильно устает

Причины: слабая нервная система, задержка развития, неправильное воспитание в семье.

Что делать родителям: приучать ребенка все делать вовремя, поменять нагрузки в течение дня, отложить запись в секции и кружки на следующий год; обеспечить ребенку полноценный отдых.

Проблема 5. Ребенок не запоминает, пропускает задания учителя, постоянно переспрашивает

Причины: слабо развито произвольное внимание.

Что делать родителям: развивать внимание ребенка с помощью специальных игр и упражнений, развивать речь; проконсультироваться с педагогом-психологом, учителем-дефектологом.

Проблема 6. Ученик конфликтует с одноклассниками, у него нет друзей

Причины: родители игнорируют психологические потребности ребенка - в любви, принятии, общении, самостоятельности; ребенок копирует модель поведения кого-то из родителей.

Что делать родителям: проанализировать взаимоотношения в семье. Расскажите, как помочь ребенку найти друзей. Например, побуждать к совместным играм со сверстниками; на материале сказок, рассказов, художественных и мультипликационных фильмов показать, как вести себя, чтобы подружиться с другими детьми.



«Как помочь ребенку избежать срывов и болезней в первый год обучения»

Создайте в семье условия, которые помогут ребенку адаптироваться в школе

Провожайте и встречайте ребенка из школы с улыбкой. Говорите ему как можно чаще: «У тебя всё получится». Интересуйтесь его настроением, как он провел день.

Соблюдайте режим занятий и отдыха

Не перегружайте дополнительными занятиями. Если вы хотите отдать ребенка в спортивную секцию, музыкальную школу, записать в кружок – сделайте это со второго класса.

Следите за состоянием и настроением ребенка

Обращайте внимание на все его жалобы. Дети никогда не жалуются без причины. При малейших признаках нарушения здоровья обратитесь к врачу.

Научите правильно реагировать на успех и неудачи

Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами. Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то и при этом не ошибаться.



Верьте в ребенка

Не относитесь к первым неудачам ребенка как краху всех надежд. Помните: ему очень нужна ваша вера в него.

Поддерживайте ребенка

Если вы хотите, чтобы он вырос спокойным и уверенным в себе, хвалите его – даже за то, что он хорошо нарисовал крючок в прописи.

Критикуйте конструктивно

Следуйте принципу «сэндвича»: похвала – критика – снова похвала.

Взаимодействуйте с классным руководителем

Обсуждайте с ним проблемы обучения, если такие появились. Вместе ищите способы помочь ребенку.

*Скачайте в тексте этой статьи
на e.psihologsh.ru примеры ситуаций
и памятку для родителей*