

Первокласснику действительно нелегко приспособиться к новым условиям. Ребенок привык целый день бегать-прыгать, теперь ему нужно полдня спокойно сидеть за партой, слушая учителя и пытаться разобраться, что за странные "закорючки" написаны в учебнике. Особенно тяжело приходится в первые две-три недели учебы. Организм школьника в это время работает на полную, иногда даже "зашкаливает" (кстати, этим объясняется тот факт, что многие первоклашки в сентябре болеют). Такое состояние медики окрестили физиологической бурей. Примерно через месяц наступает "неустойчивое приспособление", когда ребенок уже более-менее свободно чувствует себя в новой обстановке. "Устойчивым" оно становится тогда, когда чадо наконец втягивается в учебный процесс и его организм реагирует на нагрузки уже с меньшим напряжением, чем раньше. Когда это произойдет, сказать сложно. В среднем процесс адаптации занимает два-три месяца. Хотя бывают случаи, когда он растягивается месяцев на шесть и даже больше...

Впрочем, нужно быть готовыми и к другому развитию событий, так называемой "адаптации наоборот". При этом ребенок в первые дни ходит в школу, как на праздник: ему интересно сидеть за партой, знакомиться с новыми детьми, учителями и т.д. Однако, насытившись новыми впечатлениями, сын или дочь может объявить

"забастовку", упрямо отказываясь идти на уроки. Как действовать родителям, чтобы помочь своим детям быстрее и с меньшими потерями пережить этот болезненный период?

Как помочь ребенку адаптироваться к школе:

- Постарайтесь правильно "замотивировать" вашего ребенка. Объясните ему, что в школе он научится писать, считать, узнает много нового о других странах, животных и пр. А вот аргумент вроде "учиться нужно, чтобы быть умным" вряд ли подействует — это слишком абстрактно, а потому непонятно.

- Продумайте режим дня ребенка. Когда каждый день проходит по "накатанному", это дает ощущение стабильности. К тому же, если распорядок войдет в привычку не надо будет тратить дополнительных усилий на то, чтобы посадить ребенка за уроки. Есть и еще один приятный "побочный эффект" - сын или дочь научатся рассчитывать и ценить свое время и будут больше успевать за день. Не стоит в первый месяц учебы отдавать ребенка во всевозможные секции. Ничего страшного не случится, если он поступит в театральную студию или танцевальный кружок в октябре-ноябре. Зато адаптация к школе пройдет гораздо легче.

- Если вы планируете записать ребенка на продленку обговорите с ним это заранее, а не ставьте перед фактом: "Завтра

будешь в школе до вечера". По возможности повремените с продленкой первые две-три недели. Возьмите на это время отпуск или поручите бабушке забирать чадо сразу после уроков.

- Поддерживайте ребенка морально, разделяя его первые трудности и радости. Почаще хвалите: "Молодец, отлично справился с заданием!" Если же вы расстроены какими-то его поступками, не скрывайте своих чувств. Например, вы вполне можете сказать: "Мне досадно слышать, что учительница недовольна твоим поведением". Для ребенка в таком возрасте очень важно мнение родителей, поэтому он к нему наверняка прислушается и сделает выводы.

- Проводите с сыном или дочкой больше времени. Доказано, что дети, которые общаются с матерью свыше 34 часов в неделю, более воспитаны, развиты и дисциплинированы по сравнению со сверстниками, испытывающими дефицит общения с близкими (19 часов в неделю и меньше). Под общением подразумевается не только обсуждение событий дня, но и совместные занятия, например поход на выставку в цирк, театр, общие игры и т.д.

- Если ребенок рассказывает вам о каких-то конфликтных ситуациях (между ним и учениками или между ним и учителем), не стоит сразу же горячо поддерживать только одну сторону. Попробуйте быть объективным. Сын или

дочка то хвалит учителя (либо новых друзей), то ругает? Отнеситесь к этому спокойно. На этапе привыкания чувства ребенка нестабильны. Со временем они станут более постоянными.

Значительному сокращению сроков адаптации способствуют:

- Режим дня ребенка дома и в школе, особенно важно установить время занятий, отдыха, активной прогулки питания и сна.
- Хорошее состояние здоровья, высокая общая работоспособность приобретенные до школы.
- Успешность в решении задач учебной деятельности.
- Установление доверительных и доброжелательных отношений с учителем и сверстниками в школе.
- Внимание со стороны родителей к трудностям в овладении учебной программой, характеру складывающихся у ребенка отношений с учителем и классом, поведению ребенка в школе и дома.
- Безусловная любовь родителей, принятие ребенка таким, какой он есть, забота, внимание к его проблемам.
- Понимание и конкретная помощь со стороны родителей, хорошие условия и позитивные взаимоотношения в семье.

Источник:

<http://adalin.mospsy.ru>

ГБУ НСО «Центр развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

**Государственное бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

630073, Новосибирск, улица Блюхера, 40

E-mail: info@mynewfamily.ru

Телефоны: (383) 246-06-16

(383) 246-06-17

(383) 246-06-18

Официальный сайт:

www.mynewfamily.ru

Скайп отдела психологического сопровождения:

info@mynewfamily.ru

Группа в социальной сети

«Одноклассники»

«Центр устройства детей-сирот»

<http://ok.ru/tsentrust>

Педагогика и психология

ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Часть вторая