

Памятка для родителей

«Первый раз в первый класс: как помочь первокласснику адаптироваться в школе?»

Начало обучения в школе – один из наиболее ответственных моментов в жизни ребенка. Это не только новые условия жизни и деятельности дошкольника – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется школе, учёбе, школьным делам и заботам. Это один из важных периодов развития ребенка, потому что школа с самых первых дней ставит перед ним целый ряд задач, не связанных непосредственно с его опытом, требует максимальной мобилизации, физических и интеллектуальных сил. Ребенок из дошкольника превращается в ученика, меняется его ведущая деятельность, социальный статус.



Адаптация к школе – это переход ребенка к систематическому школьному обучению и привыкание его к школьным условиям. Чтобы привыкнуть к школе, подстроиться под новые условия и требования, ребенку требуется от двух до шести месяцев.

Признаки успешной адаптации ребенка в школе: первоклассник с удовольствием ходит в школу, не испытывает серьезных сложностей с освоением учебного материала, дружелюбно и тепло отзывается об учителе и одноклассниках.

Признаки дезадаптации ребенка в школе: чувство усталости, плохой сон, потеря аппетита, головная боль, раздражительность, агрессивность, замкнутость в общении, недружелюбное отношение к одноклассникам или учителю, нежелание идти в школу.

Даже если ребенок пошел в первый класс с радостью и интересом, в начале первого в своей жизни учебного года он испытывает психологический стресс. Для того, чтобы привыкнуть к новой ситуации, к новым людям, к новой нагрузке, первокласснику необходимо время. Как же родители могут помочь своему ребенку в период адаптации?

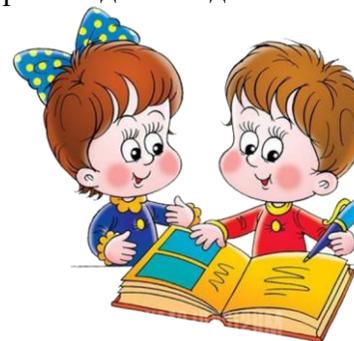
Рекомендации родителям:

❖ Поддерживайте своего ребенка, проявляйте искреннюю заинтересованность в его школьной жизни, внимательно относитесь к первым успехам и неудачам, поощряйте его старания. Это поможет ребенку укрепить свое новое положение, поможет поверить в себя, свои силы и возможности.

❖ В начале школьного обучения первоклассник может испытывать волнение, растерянность, тревогу. Для того, чтобы снизить уровень тревожности обсудите с ребенком школьные правила, расскажите о важности их соблюдения. Составьте совместно с ребенком наглядную памятку и повесьте её над рабочим столом. Обсудите правила общения с одноклассниками и взрослыми. Поговорите с ребенком о том, к кому и за какой помощью он может обратиться в случае какой-либо ситуации.



❖ Наблюдайте за самочувствием ребенка. Соблюдайте распорядок дня. Старайтесь, чтобы по утрам ребенок просыпался бодрым: для этого вечером его необходимо укладывать не позднее 21:00. Будьте ребенком заранее, чтобы ему хватило времени спокойно собраться и дойти до школы. После возвращения домой ребенку необходимо дать время для отдыха. Помогите ребёнку распланировать время



выполнения домашних заданий. Старайтесь успеть выполнить домашнее задание до 18:00, так как работоспособность и концентрация внимания снижается к концу дня.

❖ Лучшее время для выполнения домашних заданий: с 15.00 до 18.00. Составьте наглядный распорядок дня и соблюдайте его вместе с ребенком. Для сохранения здоровья важны прогулки на свежем воздухе, необходимо употребление овощей и фруктов (витаминов). За час до сна не рекомендуется играть в подвижные игры или смотреть

мультфильмы – многие дети впечатлительны, и им сложно потом заснуть.

❖ Начинайте утро ребёнка с позитива, заряжайте его хорошим настроением. Отправляя утром в школу, старайтесь избегать напутствий типа «Не балуйся», «Учись хорошо». Лучше пожелайте ребёнку удачного дня. Встречая из школы, поинтересуйтесь, как прошёл день, что нового он узнал и т.д. Благодаря этому ребёнок будет формировать положительное отношение к школьной жизни.

❖ Не предъявляйте ребёнку завышенных требований. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. В процессе обучения у него может что-то не сразу получиться, это естественно. Обсудите с ребёнком, что у него не получается, поддержите его и помогите найти выход из сложившейся ситуации. Не сравнивайте результаты своего ребёнка с другими детьми, а сравнивайте только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

❖ Если вы почувствовали, что ваш ребенок устал, у него не все получается, обнимите его, проявите эмпатию и расскажите о позитивных примерах из вашей школьной жизни.



❖ Развивайте в ребенке самостоятельность, приучайте к самоорганизации своей деятельности. Сначала выполняйте задания вместе с ребенком, направляйте его, отвечайте на его вопросы, объясняйте трудный материал, а затем ослабьте контроль. Пусть ребенок попробует выполнить

задания самостоятельно, без подсказок и помощи взрослого. Помощь необходима только в том случае, если у него действительно что-то не получается. Приучайте ребенка собирать портфель с вечера. Сначала ребёнок учиться делать это под контролем родителей, а затем самостоятельно.

❖ Дома организуйте рабочее место для своего ребёнка. Оно должно быть спокойным, уединённым. Не перегружайте рабочий стол

и пространство вокруг него яркими элементами, игрушками. Ребёнок будет часто на них отвлекаться.

❖ Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, в процессе выполнения заданий необходимо делать перерывы, физическую разрядку (попить воды, попрыгать на месте, потанцевать под музыку и т.д.). Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.



❖ Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

❖ Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребёнка. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любая правильная похвала, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности. Хвалите первоклассника за его старания, самостоятельность, аккуратность, за успехи.

❖ Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и в какую-то новую секцию или кружок. Если ребёнок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если ребёнок не посещал данную секцию или кружок до поступления в школу, то отложите его на второй класс.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Педагог-психолог МБОУ ЦО №31