

Советы психолога

Ваш ребенок идет в школу. Сколько новых забот, тревог, переживаний, связанных с этим событием, и у вас, и у ваших детей.

Начало обучения в школе - один из наиболее важных, но в то же время и сложных моментов в жизни детей, как в социальном, психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности ребенка, но и изменение его социального статуса, появление новых контактов, зарождение новых взаимоотношений, появление новых обязанностей. Это определенный период взросления ребенка. Вся жизнь ребенка начинает подчиняться законам учебной деятельности.

Привыкание ребенка к школе, к новым условиям жизнедеятельности происходит не сразу. Не день и не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, называемый в психологии адаптационным периодом.

Ученые-психологи в настоящий момент выявили, что адаптационный период детей 6-7 лет длится до 8 недель. В соответствии с этим появляются особенные режимные моменты обучения первоклассников. Как отмечено психологами, адаптация домашних детей, не посещавших детский сад, длится больше, чем у садовских детей. Также медлительные, малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе.

Но опаснее, если процесс адаптации нарушается или слишком затягивается. Тогда наступает процесс дезадаптации, что ведет к затруднениям в обучении, нервным расстройствам, появлению тревожности у детей, плохому самочувствию, возникновению конфликтов.

Главные причины дезадаптации - отсутствие единства требований со стороны семьи и школы, негативное отношение родителей к школе и учителю, равнодушие к успехам и трудностям ребенка, ограниченность в общении.

Как будет протекать процесс адаптации Вашего ребенка, во многом зависит от Вас.

Особенности адаптации первоклассников.

Психологи выделяют три группы факторов, влияющих на успешность адаптации первоклассников.

1 группа - физиологические условия адаптации:

- режим дня первоклассника,
- создание условий для двигательной активности в школе и дома,
- организация рабочего места ребенка в школе и дома,
- предупреждение нарушения зрения и осанки,
- развитие мелкой моторики,
- организация правильного питания в школе и дома,
- наблюдение за состоянием здоровья детей в школе и дома.

2 группа - психологические условия адаптации:

- создание благоприятного психологического климата в школе и дома,
- воспитание самооценки ребенка,
- интерес к успехам и трудностям ребенка со стороны учителя и родителей,
- единство требований со стороны школы и семьи,
- неформальное общение родителей с ребенком после школьного дня,
- общение членов нового коллектива вне школы,

- недопустимость насмешки к неудачам ребенка,
- исключение физических и психологических мер наказания за неудовлетворительные успехи в учебе,
- поощрение ребенка за малейшие успехи.

3 группа - социальные условия адаптации:

- создание дома уголка школьника,
- рациональная организация досуга ребенка,
- наделение ребенка посильными обязанностями в школе и дома,
- предоставление определенной самостоятельности ребенку.

Режимные моменты обучения в 1 классе

- учебная неделя - 5 дней;
- сентябрь-октябрь - адаптационный период (по три основных урока: чтение, письмо, математика);
- ежедневная динамическая пауза после второго (третьего) урока;
- уроки по 35 минут;
- дополнительные каникулы в феврале;
- окончание учебного года - 25 мая;
- отсутствие домашних заданий;
- безотметочное обучение;
- все уроки ведет один учитель;
- один день в неделю (среда или четверг) разгрузочный - отсутствуют сложные предметы;
- ведущий вид деятельности на уроках - дидактическая игра;
- частая смена деятельности и динамических поз на уроке;
- организация горячих завтраков после второго урока.

И еще рекомендуем Вам обсуждать с ребенком правила, которые помогут ему быстрее адаптироваться в новой социальной среде.

- *Не отнимай чужого, но и своего не отдавай.
 - *Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
 - *Не дерись без причины.
 - *Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
 - *Играй честно, не подводи своих товарищей.
 - *Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
 - *Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
 - *Из-за отметок не плачь, будь гордым.
 - *Не спорь с учителем из-за отметок и не обижайся на него.
 - *Старайся делать все вовремя и думать о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
 - *Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
 - *Старайся быть аккуратным.
 - *Почаще говори: «Давай дружить! Давай играть вместе!»
 - *Помни: ты не лучше и не хуже всех – ты – это ты!
- (Советует известный психолог С.Соловейчик).

Удачи!