

«Адаптация ребенка к обучению в школе: трудности и пути их преодоления»



Период развития ребенка в первом классе является переходным между дошкольным и младшим школьным возрастом. Начало обучения ребенка в первом классе - сложный и ответственный этап в его жизни, так как в это время **происходит очень много изменений** :

- Игра, как ведущий вид деятельности ребенка в дошкольном детстве, заменяется на учебную деятельность
- Меняется социальное окружение ребенка
- Меняется социальная роль ребенка с дошкольника на ученика, повышаются требования к его самостоятельности и ответственности
- Ужесточаются требования к дисциплине и саморегуляции поведения детей во время урока, требования к произвольности внимания.
- Изменяется режим дня ребенка (увеличиваются умственные нагрузки, увеличивается доля самостоятельного планирования и распределения времени)
- Ограничивается двигательная активность детей на уроках , увеличивается статическая нагрузка на позвоночник

Трудности при адаптации к школе:

- **Проблемы со здоровьем:** переутомление, соматические заболевания, снижение зрения, искривление позвоночника, жалобы на головную боль, слабость, вялость.

Как помочь? Соблюдение требований к освещению в комнате во время выполнения домашнего задания, контроль за позой ребенка во время выполнения уроков, правильное питание, закаливание, профилактическая гимнастика для глаз и мелких мышц рук (пальчиковая гимнастика) Подбирать ребенку удобную одежду и обувь в соответствии с тепловым режимом в кабинете, после учебы дать ребенку поспать, после сна дать возможность подвигаться, поиграть в подвижные игры, прогуляться. Не садить за уроки сразу после школы! Консультации с психиатром, офтальмологом, неврологом, педиатром



- **Повышенная тревожность** (боязнь ошибиться при ответе на уроке, потерять авторитет в классе из-за неуспеваемости, быть непринятым в коллективе)

Как помочь? Повышать уверенность ребенка в собственных силах; подбадривать; дать ребенку понять, что каждый имеет право на ошибку; помогать преодолеть нерешительность при поиске друзей.

- **Нежелание ходить в школу** (из-за утомления, отсутствия интереса к знаниям, ограничения игровой деятельности, конфликтов с одноклассниками и другого)

Как помочь? Искренне интересоваться жизнью ребенка в школе, каждый день спрашивать ребенка что сегодня было интересного в школе, что показалось сложным, что не понравилось, с кем из ребят общался. Беседовать с классным руководителем о поведении ребенка на уроках и переменах, о взаимоотношениях с одноклассниками, повышать интерес ребенка к школе, обосновывать важность учения для жизни человека. Обращаться к чувствам ребенка (Тебе тяжело в школе? Ты устал? Тебе не нравится? Ты волнуешься? Ты стесняешься? Ты боишься? И т. д.)



- **Неуспеваемость из-за неусидчивости, частой отвлекаемости, невнимательность на уроках** (выкрикивания с места, выход из класса во время урока без разрешения, ходьба по классу во время урока, разговоры на уроке с одноклассниками)

Как помочь? Вовлекать ребенка в спокойные виды деятельности, требующие повышенной усидчивости, ограничивать чрезмерную активность ребенка вербально; направлять чрезмерную активность ребенка в конструктивное русло (уборка в доме, спорт, помощь в саду, помощь на кухне и.т.д.), проводить беседы о роли внимательности на уроке; повторять правила поведения на уроке и контролировать их соблюдением через беседы с учителем.

Адаптация - это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского учебного заведения и семьи в дошкольном детстве

Только через **5-6 недель** постепенно повышаются и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, у ребенка проходят напряжение и тревожность. Это зависит

- от состояния здоровья,
- семейной ситуации (отношения с родителями, состав семьи и взаимоотношения между ее членами),
- посещения или не посещения детского сада

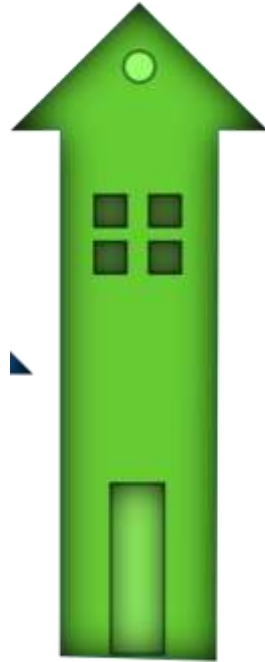
С поступлением ребенка в первый класс у родителей появляется новый статус - родители первоклассника, а соответственно появляются и те проблемы, которые решают родители совместно с ребенком, и те радости успеха, переживаемые совместно.

Часто в разговоре с родителями учащихся 1 класса приходится слышать: «Мы пошли в первый класс ...», «Нам задавали выучить стихотворение ...», «Мы не успели сделать домашнее задание ...» и т.д. Употребление местоимений «мы», «нам» свидетельствует о том, что все вопросы школьной жизни является для родителей общими.

Уровни адаптации первоклассников

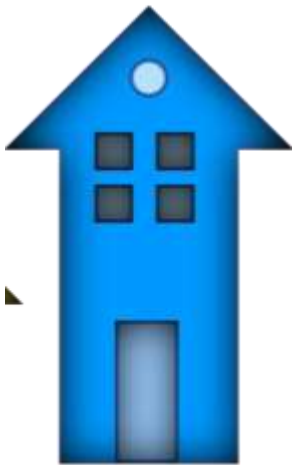
Высокий

- Первokлассник положительно относится к школе. Предъявляемые требования воспринимает адекватно.
- Учебный материал усваивает легко, глубоко и полно, успешно решает усложненные задачи.
- Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя. Выполняет поручения без внешнего контроля.
- Проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам).
- Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе благоприятное статусное положение



Средний уровень адаптации

- Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний.
- Понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно.
- Усваивает основное содержание учебных программ.
- Самостоятельно решает типовые задачи.
- Сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при условии контроля с его стороны.
- Общественные поручения выполняет добросовестно.
- Дружит со многими одноклассниками



Низкий уровень адаптации

- Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе.
- Нередко жалуется на здоровье, у него доминирует подавленное настроение.
- Наблюдаются нарушения дисциплины.
- Объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно.
- Самостоятельная работа с учебником затруднена.
- При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса.
- К урокам готовится нерегулярно. для того чтобы он начал заниматься, необходимы постоянный контроль: систематические напоминания, побуждения со стороны учителя и родителей.
- Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания.
- Пассивен, близких друзей не имеет. Знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников



Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям.

-**Составьте примерный режим дня для ребенка** и повесьте на стену (лучше с картинками). В таком случае ребенок сможет спокойно собраться в школу без спешки и ничего не забудет.

-**Утром будите ребенка спокойно.** Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.

-**Следует покормить ребенка завтраком**, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Попробуй только принести сегодня замечание!» Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом.

- **Не забрасывайте сразу после школы ребенка вопросами**, а дайте ему возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если ваш ребенок чем-то расстроен, не допытывайте причину, просто обнимите или поцелуйте его. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.

--**Дайте понять ребенку, что вы его любите за то что он просто есть**, а не за то, что он успешен в учебе или в чем то другом. Говорите ему что вы его любите, не смотря на все трудности и проблемы в школе. Ребенок должен всегда чувствовать себя любимым и принятым, тогда ему намного легче будет справиться со всеми трудностями и проблемами, преодолеть все страхи и волнения.

Режим дня первоклассника



7.00
Пробуждение



7.00 – 7.30
Утренняя гимнастика,
закаливающие процедуры



7.30 – 7.50
Умывание, уборка постели,
завтрак



7.50 – 8.20
Дорога в школу

8.30 – 13.00
Занятия в школе



13.00 – 13.30
Дорога из школы домой

13.30 – 14.00
Обед

Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



Спасибо за внимание!

