

Как помочь ребенку адаптироваться к школе консультация для родителей



ПОДГОТОВИЛА
педагог-психолог Гравит М.Ю.

Период адаптации первоклассника в школе — важный этап, который способен повлиять на всю оставшуюся жизнь ребенка: будет ли он мотивирован учиться и работать, будет ли иметь внутренние ресурсы на это, будет ли уметь «ставить» себя в коллективе и станет ли целеустремленным человеком. Попробуем разобраться, какие проблемы могут возникнуть в процессе адаптации и какие действия должны совершать родители, чтобы помогать, а не вредить на пути к «свободной» жизни и любимой работе маленького человека.

В наше время изменения происходят ежедневно, если не чаще. В таких условиях самые успешные люди — те, кто умеет постоянно адаптироваться к новым обстоятельствам и продолжает развиваться в них. Детям нового поколения это под силу намного больше, чем людям поколения X (35-55 лет) и Y (36–24 года). Процесс эволюции учел изменения в ритме жизни и снабдил поколение Z (рожденные после 1995 года) склонностью к быстрой приспособляемости и «схватыванию» материала на лету. Не говоря уже о том, что в детском возрасте скорость обучаемости в принципе очень высока. Поэтому у всех детей исходные данные подходят для того, чтобы адаптироваться к школе.

В статье «Что делать, если ваш ребенок боится идти в первый класс» мы разобрали проблемы, которые могли возникнуть после прохождения малышом этапов раннего детства и дошкольного возраста. Поэтому здесь останавливаться на них не будем. Перейдем к разбору трудностей, с которыми могут столкнуться первоклассники в процессе адаптации.

Усложнение системы правилами

«Безусловно, каждому ученику нужно определенное время, чтобы эмоционально созреть, ко многому адаптироваться. Это и новые требования к нему как к ученику, и множество одноклассников с разными характерами, и новые педагоги. Все дети разные, и у каждого могут возникнуть свои трудности: кому-то тяжело привыкнуть к новому режиму дня, выдержать урок в 30 минут (для 1 класса занятия вначале сокращенные), ужиться с соседом по парте», — рассказывает Дана Сухарева, педагог и собственница детского лингвистического центра.

Конечно, перед отправлением ребенка в школу хорошо бы заранее подготовить его к изменению режима. Например, начать заниматься дома за партой и постепенно наращивать время до необходимых 30 минут. Убедиться, что ребенок знает, как он может расслабиться и отдохнуть. Для этого устраивайте перемены между домашними занятиями по 5-10 минут и «приучайте» малыша к тому, что в это время он может потанцевать, попрыгать, съесть яблоко. Но не играть в компьютер и не смотреть мультики. Также полезно вводить правила, которые начинают дисциплинировать маленького человека.

«По моим наблюдениям за детьми, проблема адаптации возникает у большинства первоклассников. Основная причина — недостаток мотивации к учебе, у кого-то — неполное понимание того, что значит учиться. У многих первоклассников присутствует инфантилизм в бытовом плане, начиная от дороги в школу и заканчивая завязыванием шнурков перед уроком физкультуры», — делится Д. Сухарева.

Примерно в возрасте 6-8 лет детские психологи советует позволять детям брать на себя какие-то несложные обязанности по дому. Например, поливать цветы или мыть посуду. Это важно для того, чтобы ребенок мог почувствовать себя взрослым и самостоятельным и видел, что вы ему доверяете. При таком воспитании проблемы инфантилизма можно избежать: «Ты идешь в школу, это новый этап, поэтому на тебе теперь лежит БОльшая ответственность: нужно постараться не потерять сменку и самому завязать шнурки. Как думаешь, справишься?».

«Готовить ребенка к успехам в будущем — не значит набивать его знаниями. Важнее знаний умение с ними обращаться: ставить цели, формулировать задачи и решать их, исправлять ошибки, не бояться неизвестности, получать удовольствие от того, что делаешь, не страшиться неудач и только через ежедневное общение можно передать ребенку практическую смекалку, умение общаться и делать тот или иной выбор. Ребенок, так или иначе, совершая решительный шаг, будет руководствоваться тем, как в подобной ситуации поступили (или поступили бы) его родители»

Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук

Очевидно, перед тем, как отправить ребенка в школу, вам нужно объяснить ему, что его ждет, что ему нужно делать и какой результат он может получить. Множество школьных предметов существует для того, чтобы попробовать себя в разных областях, посмотреть, к чему больше есть предрасположенность, найти свои таланты. Ребенок не должен быть мастером

во всем (он, конечно, может, но не обязан). Его цель — понять, что больше нравится, научиться ставить цели и доводить дело до конца, понимать, что результат достигается работой, развить навык самодисциплины и т.д.

Специалисты в области обучения не советуют излишне хвалить и, тем более, ругать детей за отметки (дети не должны быть супергероями во всем, помните?). Нужно проявлять интерес к тому, что узнал ребенок на уроке, добиваться, чтобы малыш подробно рассказывал, что ему понравилось, что он заметил и почему обратил на это внимание. Поддержите беседу, расскажите новый интересный факт из этой сферы. Это поможет вам вызвать увеличение интереса к данному предмету, то есть сместить приоритет с оценки на развитие. Также это расслабит ребенка и поможет ему понять, что вы его не оцениваете, вы просто любите его и интересуетесь его жизнью. Так это снимет некоторые зажимы и барьеры относительно школы.

Цели для малыша тоже лучше ставить ясно. Не бросайтесь пространными формулировками вроде «Тебе нужно хорошо учиться, чтобы стать успешным человеком». Ребенок этого не понимает. Ему нужны очень конкретные и небольшие по срокам цели. Например, «тебе нужно пересказать это стихотворение, чтобы потом хорошо написать проверочную работу». Тогда у малыша будет складываться правильный ассоциативный ряд «Подготовка — хороший результат». Также лучше избегать попыток мотивировать детей к учебе с помощью денег: «Если закончишь эту четверть хорошо, я куплю тебе новый телефон». Это приводит к краткосрочному результату, а в долгосрочной перспективе вы показываете, как вами можно манипулировать: «Я поступлю в университет, но ты мне купишь квартиру», — большие детки, большие бедки. А вы как хотели? Человек должен понимать, что совершает действия для себя. Его результат — для него, а не для вас.

Когда ребенок идет в школу, его режим резко меняется: раньше он мог целыми днями бегать и играть, а теперь полдня занимает «сидячая работа» (еще и домашние задания, если они есть). Проследите, чтобы малыш гулял дважды в день (минимум по 30 минут). Например, 15 минут перед школой и 45 — перед выполнением домашних заданий, еще лучше если отдых на свежем воздухе занимает больше часа. Также важно, чтобы ребенок хорошо высыпался: в таком возрасте нужно спать не менее 12 часов. Если с утра ваши дети встают вялые и недовольные, значит, нужно выключать с вечера телевизор и идти на прогулку перед сном. Если ребенок привык спать днем, устраивайте ему сон-час после школы. Несмотря на то, что он получил новый социальный статус, он все еще маленький, и ему точно также нужны ваши забота и поддержка. А также возможность побыть маленьким: не выгоняйте его, если он хочет посидеть у вас на коленках или побаловаться, играя.

Конечно, помимо всего прочего, вам необходимо познакомиться с учителем и выстраивать с ним хорошие отношения (всегда идет перенос отношения с родителя на ребенка). Держите связь, интересуйтесь поведением и успехами своего малыша, попросите приглядеть за ним, если сильно волнуетесь. Поверьте, все проходит через этот этап, и никто еще не умер. И вы тоже. Если никакие разговоры с ребенком не помогают исправить положение,

никогда не лишнее, как всегда советует автор, обратиться к детскому психологу. А вам — к взрослому. Удачи!

Должен ли первоклассник уметь читать?

Это один из самых спорных вопросов, в ответе на который не сходятся даже педагоги. С одной стороны, современная школа имеет довольно напряженную программу, и кажется, что ребенку лучше знать к 1 классу как можно больше. С другой стороны, есть мнение, что учить читать детей необходимо по определенным правилам, и не все родители им следуют.

Так что же в итоге, стоит ли учить дошкольника читать? Здесь нужно подходить к каждому ребенку индивидуально. Если у вас замечательно получается обучать малыша в игровой форме, ему интересно учить буквы и складывать их в слоги и слова – радуйтесь! С тем учетом, что в школе на освоение азбуки отводится не так уж много времени (около 3 месяцев), а многие дети к 1 классу уже умеют читать, скорее всего, навык беглого чтения действительно облегчит жизнь вашему первоклашке. Некоторые педагоги предупреждают родителей, что будущие школьники должны уметь читать хотя бы по слогам, со скоростью не менее 20-30 слов в минуту.

Но если с обучением чтению дома возникли проблемы, не заставляйте ребенка читать насильно. Иначе вы вызовете обратную реакцию – отвращение к книгам и учебе вообще. Для многих детей обучение чтению является сложной и растянутой во времени задачей, и это совершенно не говорит о низком уровне интеллекта. Если будущий первоклассник не умеет читать, в этом, в общем-то, нет ничего страшного. Хороший учитель в любом случае научит вашего малыша читать, и сделает это профессионально.

В подготовке к школе более важным, чем навык чтения, является обучение ребенка пониманию прочитанного текста, анализу, умению отвечать на вопросы по тексту. Читайте вместе хорошие добрые сказки, рассказы о природе и животных. Играйте в слова: называйте слова на определенную букву или те, в которых она встречается, составляйте слова из заданных букв, разделяйте слова на слоги или звуки.

Окружающий мир

Рассмотрим, что должен знать первоклассник, идя в школу, об окружающем мире. Ребенку необходимо:

различать домашних и диких животных, уметь называть детенышей животных, знать, какие животные обитают на юге, а какие – на севере;

называть несколько зимующих и перелетных птиц, различать птиц по внешнему виду (дятел, воробей, голубь, ворона и т.д.);

знать и различать растения, характерные для родного края, и называть их особенности (ель, береза, сосна, лиственница, подсолнух, клевер, ромашка и т.п.);

знать названия 2-3 комнатных растений;

знать названия овощей, фруктов, ягод;

иметь представление о различных природных явлениях;

называть в правильной последовательности – дни недели, месяцы, времена года, а также знать основные приметы каждого времени года (весна – распускаются почки на деревьях, тает снег, появляются первые цветы), стихи и загадки о временах года.

Что еще должен уметь будущий первоклассник?

Перечисленные выше умения преимущественно относятся к учебным навыкам, но во время учебы первоклашке пригодятся и другие, важные для нормальной адаптации к школьной и общественной жизни в целом.

Итак, что еще должен уметь ребенок, идя в школу:

Понимать и точно выполнять задания взрослого из 5-6 команд.

Действовать по образцу.

Действовать в заданном темпе, без ошибок, сначала под диктовку, а затем самостоятельно, в течение 4-5 минут (например, взрослый просит нарисовать узор из фигур: «кружок – квадрат – кружок – квадрат», а дальше ребенок некоторое время продолжает рисовать узор уже сам).

Видеть причинно-следственные связи между явлениями.

Внимательно, не отвлекаясь, слушать или заниматься монотонной деятельностью 30-35 минут.

Запоминать и называть по памяти фигуры, слова, картинки, символы, цифры (6-10 штук).

Сохранять правильную осанку, сидя за партой в течение 30-35 минут.

Выполнять основные физические упражнения (приседания, прыжки, наклоны и пр.), играть в простые спортивные игры.

Без стеснения находиться в коллективе детей и взрослых.

Уметь вежливо общаться с взрослыми: здороваться («Здравствуйте», а не «Здрасьте» или «Привет»), прощаться, не перебивать, правильно просить о помощи (говорить «Пожалуйста») и благодарить за оказанную помощь, извиняться при необходимости.

Мальчику – пропускать девочек и женщин вперед, открывать перед ними дверь, помогать. Девочке – правильно реагировать на агрессивное поведение мальчиков (когда дергают за косички, толкают, отбирают вещи).

Разговаривать спокойно, без крика и лишних эмоций.

Следить за аккуратностью своего внешнего вида и чистотой личных вещей (добавьте к списку необходимых вещей для школьника бумажные платочки и влажные салфетки). Мыть руки с мылом после прогулок и посещения туалета, перед едой. Причесываться, чистить зубы, пользоваться носовым платком.

Ориентироваться во времени.

При необходимости обращаться за медицинской помощью.