

Памятка родителям по адаптации первоклассников в школе

Поступление в школу – один из наиболее важных периодов в жизни детей. Весь уклад жизни ребенка меняется. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка; характер взаимоотношений с окружающими; степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Признаки успешной адаптации:

- ✓ удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности, страхов, тревожности;
- ✓ соблюдение требований и правил поведения;
- ✓ успешное усвоение учебной программы;
- ✓ самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий;
- ✓ удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

Если большинство из перечисленных признаков не присущи вашему ребенку, то первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли. Именно в этот период требуется максимальное участие родителей в жизни ребенка.

Рекомендации родителям первоклассника:

Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребенок совершил какой-то неправильный поступок, постарайтесь дать ему возможность самому проанализировать последствия данного поступка. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка.

Запаситесь терпением. С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.



Соблюдайте режим дня. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время.

Не пропускайте трудности. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения, обратитесь к логопеду. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Хвалите ребенка. Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому оценить свою работу. Помните, что похвала — это стимул к новым победам.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

Приучайте к самостоятельности. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первоклассником, за что он будет отвечать (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.).

Делайте перерывы. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребенку физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

