

Особенности адаптационного периода первоклассников



Начало обучения в школе – один из значимых моментов в жизни человека. Это важное событие в жизни ребенка, но оно не менее важно и для нас самих. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идет в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать?

Обучение в школе - это совершенно новая деятельность для ребенка. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах для ребенка необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему на первых порах для ребенка особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника - это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает, что для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ребенку трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что очень трудно найти, за что ребенка похвалить.

В этом случае нужно найти что-то такое, что у ребенка все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаем нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что получил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют, прежде всего, оценки. А вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» - дают ребенку понять, что главное в школе - учение и общение.

Конечно, школьная жизнь - это не только радостные моменты.

Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ребенку возможность выразить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься. Как ты можешь так говорить!» - мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось», - мы оказываем ребенку необходимую эмоциональную поддержку, выражая ему свое понимание.

Начало обучения в школе для ребенка - это прежде всего большие нагрузки. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания - все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребенка - скорее всего, признак переутомления. Иногда ребенок сам говорит о том, что он устал. Как же можно избежать переутомления?

Прежде всего, необходимо создать для ребенка щадящий режим.

Если ребенок привык спать днем, лучше сохранить для него дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. По возможности лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером (общее время - не более полутора часов).

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями или травами (пустырником, шалфеем.) Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ребенком не менее 40 минут каждый день. Если ребенок не спит днем, он может гулять после школы в середине дня.

В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение. Важно, чтобы занятия спортом не переутомляли ребенка.

И, наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков.

Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать 1 часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка. Возможно, задание не будет выполнено идеально. Но давайте задумаемся, что для нас важнее: здоровье ребёнка или одна безупречно написанная строчка.