



Как помочь первокласснику адаптироваться к школе: рекомендации для родителей

Уважаемые родители!

Ваши дети поступили в школу, стали учениками. А значит перешли на следующий важный этап возрастного развития - младший школьный возраст.



Первоклассники: какие они?

Ответственные

Начиная с первого года обучения в школе дети осваивают новую социальную роль – ученика, школьника. Это трудно и ответственно, но уже к концу третьего – началу четвертого класса у ребенка сформируется «внутренняя позиция школьника», означающая принятие этой роли полностью. Первоклассник принимает множество ограничений и установок, которые регулируют его поведение в школе.

Социабельные

Ребенок входит в новый, нередко первый, коллектив сверстников (школьный класс). В новом коллективе устанавливает взаимоотношения с учителем, со сверстниками. А также участвует в построении новой гармонии отношений в домашней, семейной ситуации.

Устойчивые

Первоклассник старательно преодолевает много новых трудностей, осваивает новое школьное пространство, вырабатывает новый режим дня.

Взрослеющие

В процессе учебы первоклассники усваивают научные знания о мире, у них развивается самоконтроль, самосознание, самоанализ (рефлексия), развиваются высшие чувства (нравственные, моральные, эстетические).

Как первоклассники адаптируются к школе?

У большинства первоклассников адаптация к школе длится около 2-х месяцев (всю первую четверть, а иногда и весь первый год). Процесс адаптации спонтанный, в школах педагогами создаются благоприятные условия для вхождения ребенка в школьную жизнь. В этот период осваивается учебная ситуация, принимаются правила школьной жизни. В среднем, у человека адаптация к новым условиям в норме происходит от трех недель до 6 месяцев.

Как у первоклассников проявляются признаки дезадаптации к школе?

Если ребенок с трудом адаптируется к школьной жизни, то могут появиться такие признаки дезадаптации, как

- пассивный протест (молчаливое сопротивление школьным требованиям, режиму),

- активный протест,

- соматизация (начинает чаще болеть),

- невротизация (ухудшается настроение, появляются вегетативные расстройства в виде снижения аппетита, нарушения сна, головных болей и др.).

Все эти виды дезадаптивного поведения требуют прицельной незамедлительной психологической коррекции.




Как родители могут помочь своему ребенку?

- ✚ Полностью самостоятельно ребенок со школьной ситуацией не справится, но и гиперопека первоклассника снизит его желание учиться. Важно соблюдать баланс в вопросах самостоятельности ребенка и оказания ему необходимой и достаточной помощи со стороны родителя.

- ✚ Родительская поддержка может быть оказана в форме повышенного интереса к тонкостям школьных заповедей, в придании сбору портфеля, подготовке к следующему школьному дню статуса ритуала.

- ✚ «Вспышка конформизма», стремление выполнить все в точности, «как сказала учительница», связана как раз с особой ценностью правил и норм для новоиспеченного школьника и должна быть принята с пониманием.

- ✚ Нужно обратить внимание на характер тех ценностей, тревог и эмоциональных акцентов, которые транслируются ребенку в свободном общении: «Тебе сегодня не делали замечаний?» — ценность послушания, «А кто еще в классе получил пятерку?» — ценность престижа, «В столовой был вкусный обед?» — бытовые ценности и др.

 Последняя рекомендация. Иногда человеку можно дать поощрение, поддержку, похвалу, вознаграждение просто так. Не за что-то продуктивное, верное, что он сделал, а потому что мы его любим и ценим. Это будет дополнительным жизненным стимулом. Получить вознаграждение (эмоциональное или материальное) просто за то, что он есть у родителей, такой взрослеющий, деятельный, первокласснику очень важно.

*Материалы подготовила:
педагог-психолог
Зыкова Наталья Александровна*