



Успешная адаптация к школе

Адаптация – это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспособляется к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения. Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: ***формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.*** Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе:

- ✓ Способствуйте созданию благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- ✓ Способствуйте формированию адекватной самооценки ребенка, так как чем ниже самооценка, тем больше трудностей у первоклассника в школе. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других. Помните, что ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- ✓ Проявляйте интерес к школьной жизни, прожитому школьному дню. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

- ✓ Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- ✓ Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- ✓ Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- ✓ Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- ✓ Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- ✓ Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- ✓ Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или педагогу-психологу.
- ✓ С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- ✓ Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
- ✓ 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 малышу физическую

разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

✓ Предоставьте ребенку некоторую долю самостоятельности в учебной работе, но организуйте контроль за его учебной деятельностью.

✓ Очень важно соблюдать правильный режим дня. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, ваш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Желательно организовать дневной сон.

Педагог-психолог И. С. Сивцова

Тест для родителей «Готов ли ваш ребенок к школе?»

Результаты анкеты позволят Вам определить, что следует развивать у ребенка при его подготовке к школе.

Поставьте знак + против высказываний, с которыми Вы согласны. Те ответы, которые остались пустыми – это план вашей работы с ребенком до 1 сентября и всю первую четверть.

- 1. Хочет ли ваш ребенок идти в школу?*
- 2. Привлекает ли его в школе то, что он там много узнает?*
- 3. Может ли он заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточения в течение 30 минут, например, собирать конструктор?*
- 4. Верно ли, что ваш ребенок в присутствии незнакомых взрослых не стесняется?*
- 5. Умеет ли он составлять рассказ по картинке не короче, чем из пяти предложений?*
- 6. Может ли ваш ребенок рассказать наизусть несколько стихотворений?*
- 7. Умеет ли он изменять существительные по числам? (единственное и множественное число)*
- 8. Умеет ли ваш ребенок читать по слогам или целым словам?*
- 9. Умеет ли он считать до 10 и обратно?*
- 10. Может ли ваш ребенок решать простые задачи на вычитание и*

прибавление единицы?

11. Верно ли, что ваш ребенок имеет «твердую руку» (при использовании пишущих предметов)?

12. Любит ли он рисовать или раскрашивать картинки?

13. Может ли ваш ребенок пользоваться ножницами и клеем?

14. Может ли он собрать разрезную картинку из 5 частей за 1 минуту?

15. Знает ли ваш ребенок названия диких или домашних животных

16. Может ли он обобщать понятия, например, назвать одним словом «овощи» помидоры, морковь, лук?

17. Любит ли ваш ребенок заниматься самостоятельно – рисовать, собирать мозаику и т.д.?

18. Может ли он понимать и точно выполнять словесные инструкции?

Если Вы ответили "ДА", то поставьте 1 балл, если Вы написали "НЕТ", то поставьте 0, затем сложите все ответы.

Количество утвердительных ответов составляет:

15-18 баллов - можно считать, что ребенок вполне готов к тому, чтобы идти в школу.

Вы не напрасно с ним занимались, а школьные трудности, если и возникнут, будут легко преодолимы;

10-14 баллов - вы на правильном пути, ребенок многому научился, а содержание вопросов, на которые вы ответили отрицанием, подскажет вам точки приложения дальнейших усилий;

9 и меньше- почитайте специальную литературу, постарайтесь уделять больше времени занятиям с ребенком и обратите особое внимание на то, чего он не умеет.