

Адаптация ребенка к 1 классу

Дорогие мамы и папы!

Поступление в 1 класс для ребенка всегда сопровождается стрессом и требует от него огромных усилий в его преодолении и адаптации к новым условиям. Ребенок попадает в другую среду со своими законами и правилами, его окружают новые люди, с которыми необходимо выстроить отношения. Появляется новый авторитет – учитель.

Для того, что бы первоклассник успешно прошел адаптацию, в школе проводятся всевозможные мероприятия, помогающие ребенку принять новые правила, подружиться с одноклассниками. Все усилия классного руководителя, педагога-психолога в течение года, направлены на ускорение адаптации ребенка в школе.

Но все это будет наиболее эффективно, в случае если родители тоже принимают активное участие в жизни ребенка и со своей стороны оказывают ему поддержку и помощь. Тем более что родители и сами нуждаются в том, что бы адаптироваться и к новому статусу своего ребенка, к своим новым обязанностям в его воспитании, к режиму дня и т.д. Поэтому почитайте ниже приведенные рекомендации, надеюсь, они помогут вам с первоклассником настроиться на нужную волну и успешно войти в мир школьных знаний и наук.

Рекомендации:

1. Организационные советы:

- С утра будите ребенка спокойно, не торопя. Улыбнитесь ему, обнимите. Если знаете, что ребенок медлителен и ему надо много времени, что бы окончательно проснуться, лучше разбудите его на 10 -15 минут раньше, что бы он мог прийти в себя. Если вы будете его постоянно подгонять, торопить и ругать за медлительность, то это только ухудшит и процесс собирания, и настроение ребенка (представьте себя на его месте). **Ваша задача – привести ребенка в школу в «рабочем» состоянии, а именно спокойного и в хорошем настроении.**
- Провожая в школу ребенка, пожелайте ему удачи, успехов. Ни в коем случае у входа в школу не говорите ребенку: «Что бы сегодня вел себя хорошо», «что бы больше не разговаривал на уроках» и т.п. Все воспитательные беседы должны проводиться дома. **Ваша задача не напомнить ребенку перед школой о его проступках, а дать понять, что верите, что все у него получится.**
- **Не опаздывайте в школу!** Только от родителей зависит, вовремя ли вы пришли в школу. Дети в этом возрасте не умеют и пока не должны уметь организовывать свое время – они сейчас учатся у вас. Если вы опоздали, то сами виноваты, так как не смогли правильно распределить время. И эта, казалось бы, мелочь, сильно влияет на дисциплинированность детей.

2. Учеба:

- Самые сложные занятия для первоклассника - это не решение задач и не подсчет палочек и яблок, а... письмо. Причем непосредственно написание букв, слов и предложений, равно как и переписывание слов и предложений с доски. Не стоит ахать, увидев первые строчки своего школьника, и ни в коем случае не давайте ему понять, что он плохо справляется с прописью. Лучше скажите - отличный результат, у меня поначалу выходило хуже, давай поспорим, что уже через две недели ты будешь писать точь-в-точь как Марья Ивановна? **Ребенок учится делать то, чего ему пока еще не приходилось делать, и ваше одобрение, как и осознание его собственных успехов, очень важны на этом этапе жизни.**
- **Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе.** Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. В этой связи вполне

объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...»

- В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. Настраивайте ребенка на успех и преодоление трудностей. Он должен знать, что терпение и труд неизбежно приведут его к хорошим результатам.
- **Каждый человек имеет право на ошибку!** Вы взрослый человек - частенько ошибаетесь. Но задумайтесь, почему, когда ошибается ребенок, это вызывает у вас столько эмоций и чаще отрицательных. Ребенок только начинает узнавать, постигать и без промахов не бывает. **Ваша задача не поругать за ошибку или двойку, а помочь ее исправить и понять.**
- **Учитель должен стать неоспоримым авторитетом для ребенка!** Только тогда он сможет успешно учиться. Поэтому, никогда не обсуждайте при ребенке учителя, да и школу. Он не должен этого слышать и видеть ваше негативное отношение.

3. Поддержка:

- **Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть!** Только ваша искренняя заинтересованность и поддержка помогут ему ощутить уверенность в себе. Встречайте ребенка из школы улыбкой. Интересуйтесь как его дела, что нового и т.д. Не забрасывайте его сразу вопросами об оценках, это создает впечатление, что вас интересует не он сам, а его только «работа».
- **Чаще хвалите ребёнка.** На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что Ваш ребёнок может всё. Нужно только чуть-чуть ему помочь. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделяйтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей. Не стройте Ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах. Их должно быть не более 30%, если брать 100% систему измерения отношений. Всегда объясняйте причины, доводы Ваших требований, если возможно, предложите альтернативу.
- **Все достижения ребенка нужно считать важными.** Это придаст ему уверенности, повысит в его глазах значимость выполненной работы.
- **Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений.** «Здравствуйте», «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.
- **Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка в присутствии посторонних.** Уважайте чувства ребёнка. На жалобы учителя или воспитателя отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему». И придя, домой в спокойной обстановке, выясните, что мешает ребенку соблюдать дисциплину.
- **Научите ребёнка делиться своими проблемами.** Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

Советы родителям первоклассников

Правило №1

Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в 1 класс и музыкальную школу, какую-то секцию или кружок (лучше это делать за год или во 2 классе). Самое начало школьной жизни является стрессом для 6-7 летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

Правило №2

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы с ним будете делать уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и давать малую физическую разрядку (например, попрыгать 10 раз).

Правило №3

Компьютер, телевизор и любое занятие, требующее большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи офтальмологи и невропатологи во всём мире.

Правило №4

Больше всего на свете в течении первого года обучения ребёнок нуждается в поддержке. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его, чтобы за постоянными упреками ребёнок не потерял веру в себя.

Несколько коротких правил

1. Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
2. Нельзя никогда, даже в сердцах, говорить ребёнку, что он хуже других.
3. Следует по возможности честно и терпимо отвечать на любые вопросы ребёнка.
4. Старайтесь каждый день находить время побыть наедине со своим ребёнком, особенно если в семье есть младшие дети (например, посадить на колени, расспросить о делах)
5. Учите ребёнка свободно общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми.
6. Не стесняйтесь подчёркивать, что вы им гордитесь.
7. Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
8. Всегда говорите правду, даже если это не выгодно для вас.
9. Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.
10. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.
11. Признавайте права ребёнка на ошибку.
12. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
13. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место ребёнка.