

«Особенности социальной адаптации младших школьников к школьному обучению»

Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от поведения родителей, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

- Обычно от поступления ребенка в школу родители ожидают очень многого.
- Ребенок изо всех сил старается соответствовать требованиям родителей, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.
- Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный.
- Необходимо помнить, что ребенок имеет право на дошкольные формы поведения. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника.
- Если родитель активно поощряет учебные успехи ребёнка, важно поддержать и его игровую инициативу. Это значит, что мы не только говорим: «Какой молодец, взял книжку и читает!», но также и «Как же ты здорово умеешь играть!».
- Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Игровая деятельность постепенно сойдет «на

нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

- Очень важно опираться на желание ребенка учиться.
- Как правило, большинство детей идут 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.

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 ребенку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.
- Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.
- В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями.

- Для многих детей отметка — это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший».
- Если ребенок болезненно переживает из-за оценок, можно помочь ему, используя слово «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если это не просто утешение взрослого, а совместное с ребенком обсуждение задания. Например, это может выглядеть так: «Задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получились очень красивые цифры».
- Конечно, школьная жизнь — это не только радостные моменты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. Важно дать ему 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.
- Но ребёнку 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 ему необходимую эмоциональную поддержку.

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 ребёнок 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 он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. 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.
- 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 ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня.
- В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй

половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

- 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 двух часов. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка.

Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации:

- полная семья
- высокий уровень образования родителей
- правильные методы воспитания в семье
- положительный стиль отношения учителя к детям
- функциональная готовность к обучению в школе
- благоприятный статус ребенка до поступления в первый класс
- удовлетворенность в общении со взрослыми
- адекватное осознание своего положения в группе сверстников.