

## «Адаптация детей к школе»

В 7 лет за редким исключением дети взрослеют настолько, что готовы начать новую жизнь - школьную. Тем не менее, школа - это в любом случае стресс. У некоторых дошкольников примерно за три месяца до школы наблюдаются нервные расстройства, которые усиливаются по мере приближения первого сентября. Даже если ваш ребенок внешне справляется с непривычным пока еще ритмом жизни, ему может быть очень непросто психологически.

Первоклассники переживают огромный стресс. Для ребенка началась новая жизнь, и он не в состоянии мгновенно свыкнуться с новой ролью. Поставьте себя на его место: новый коллектив, вместо воспитателя - учительница и новые обязанности. А родители вместо того чтобы помогать, начинают предъявлять к первоклассникам слишком высокие требования и ребенок физически не в состоянии их выполнять. Помимо этого, взрослые боятся, что ребенок будет без дела шататься по улице, и стараются максимально загрузить детский досуг. Они отдают малыша в несколько секций и требуют от него невозможного.

Нередко в первом классе у детей возникают конфликты - с учителем, с одноклассниками. Как их урегулировать, они пока не знают и очень важно, чтобы у ребенка было, с кем поделиться своими трудностями. Ближайшие друзья детства и защитники, мама, папа могут быть и лучшими советчиками в школьных вопросах. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок не боялся рассказывать вам все. То, что вы со своей стороны воспринимаете как сущий пустяк, для ребенка пока еще очень и очень важно.

Все, чему вы научили ребенка за семь лет его жизни, теперь очень ему пригодится. И дело здесь даже не столько в определенных навыках (недостающим научат в школе), а в самой привычке учиться. Но, несмотря на кажущуюся взрослость, семь лет - это не так много. Старайтесь не отрывать ребенка слишком резко от всего, что окружало его в дошкольной жизни.

Первый год в школе, как правило, дается детям тяжело. Даже не столько в плане учебы, сколько психологически. От ребенка требуют ответственности, которой раньше не было. Теперь нужно быть собранным, ничего не забывать и все делать вовремя - одним словом, непросто. От родителей в этот сложный период требуется быть в меру внимательными, но не слишком навязчивыми. Конечно, можно и нужно помогать ребенку в школьных делах, но не взваливайте на себя все его обязанности. Аккуратно напомните ему, что нужно выполнить домашнее задание и собрать портфель, но не делайте все уроки за него. Чем раньше ваш ребенок научится самостоятельности, тем легче ему будет в дальнейшем.

Период адаптации к школе занимает от 1 месяца до полугода. Весь уклад жизни ребенка меняется.

### **Основные проблемы:**

- смена режима сна и питания;
- смена воздушного режима: необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода;
- увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за столом;
- смена стиля общения со взрослым: учитель не ориентирован на опеку, заботу и защиту, ребенок может почувствовать себя одиноким;
- необходимость полного самообслуживания в столовой, гардеробе, туалете;
- необходимость самостоятельно организовать свое рабочее место, достать учебники из портфеля и разложить их;
- необходимость правильно реагировать на условные сигналы – звонок на урок и перемену; подчиняться правилам поведения на уроке – сдерживать и произвольно контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции;
- необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками;
- увеличение объема интеллектуальной нагрузки.

### **Общие советы, как их преодолеть:**

#### **Советы для родителей, дети которых готовятся к школе**

1. Постарайтесь заранее соотнести режим дня вашего малыша с режимом дня школьника.

2. Чтобы ребёнок умел слышать учителя, обращайтесь внимание, как он понимает ваши словесные инструкции и требования, которые должны быть чёткими, доброжелательными, немногословными, спокойными.

Не пугайте ребёнка будущими трудностями в школе!

3. В первом классе большая нагрузка идет на мелкую моторику. Поэтому следите как ребенок держит ручку, карандаш, так как рука намного быстрее устает, если держать ручку неправильно.

6. Подготовка к грамматике: ребёнок может легко выделить в слове заданный звук, назвать в слове все звуки по порядку. Не путайте букву со звуком!

Поощряйте его умение наблюдать, сравнивать, исправлять, уточнять свою речь. Общайтесь с ним.

7. помогите ребёнку свободно владеть такими понятиями: "вверх-вниз", "вправо-влево", "горизонтально-вертикально" и т.д., объединять предметы в группы по одному признаку, сравнивать, владеть счётом в пределах 10.

3. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

4. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.

7. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

8. Ученье - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия,

радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

9. Бедны словарный запас, не умение строить сложные предложения, объяснять, рассуждать затруднит адаптацию ребенка к школе.

10. Непременным атрибутом учебы являются - школьные принадлежности. Всевозможные пеналы, тетрадки, ручки, ластики, папки - первоклассник воспринимает, как новые игрушки. Позвольте ребенку участвовать в выборе школьных принадлежностей, они поддерживают интерес к учебе.

Первокласснику необходим твердый распорядок дня. После школы и обеда дайте малышу один-два часа свободного времени. Пусть он отдохнет, поиграет, подышит свежим воздухом. Но не откладывайте домашнее задание на поздний вечер. После 17-18 часов сосредоточенность и способность воспринимать новую информацию резко снижается.

Всегда начинайте с самого трудного, пока внимание на высоте. А то, что ребенку знакомо с детского сада (например, рисование) он сумеет сделать и после того, как кривая сосредоточенности пойдет на спад.

Если у ребенка что-то не получается, помогите ему на промежуточных стадиях. Только не стоит делать за него домашнее задание целиком. Плавно подведите к верному решению, но окончательный ответ он должен дать сам.

В заключение обязательно похвалите ребенка: «Вот видишь, какой ты молодец. Я тебе только немного помогла, и ты сам решил этот сложный пример». Тогда у ребенка появится позитивная установка «Я сам все могу».

Семилетки проходят этап адаптации к школе легче, чем шестилетки. Статус ученика требует от ребенка осознания и его специфической роли и позиции учителя, определенной дистанции в отношениях, понимания условности этих отношений. Многим шестилеткам это трудно понять.