

Родителям первоклассников.

Роль родителей в процессе адаптации к обучению в школе.

Дети, прежде всего, реагируют на ваше эмоциональное состояние, а уж потом на слова, которые вы произносите. Будете вы уверены в успехах вашего ребенка, жизнерадостны и оптимистичны – это настроение обязательно передастся вашему школьнику. И, наоборот, вы встревожены и нервны - ребенок будет чувствовать, что что-то не так, у него появятся страхи, неуверенность в себе, будет снижаться самооценка

Помогите ему понять, что в школу он пришел учиться, а значит, может ошибаться и это естественно и не страшно, что ошибки можно исправлять.

Дети очень чутко реагируют на то, что вы говорите о школе, учителе, классе. Вы для них авторитет и они без сомнений верят то, что слышат от вас. Поэтому будьте деликатными, и если что-то в действиях учителя или школьной администрации, жизни класса вызовет негативные чувства и эмоции, постарайтесь их не выплескивать в присутствии ребенка. Не дискредитируйте школу и в глазах ребенка, это не повысит его мотивацию к учению. Если вы уж выбрали учебное заведение, доверьтесь учителю, который будет учить в ближайшие годы. Будьте мудрыми.

Приучайте ребенка к ответственности.

Обязательно придерживайтесь режима дня. Это дисциплинирует. Ребенок должен вовремя ложиться спать, не позже 10 часов, исключить просмотр телепередач в позднее время (если необходимо, самим от них отказаться). Подготовку уроков не откладывать на поздний вечер, самое работоспособное время: с 16 до 19 часов. Заниматься ребенок должен без перерыва не более получаса, а затем обязательен 10-15 минутный перерыв, желательно с физическими упражнениями.

У первоклассника обязательно должно быть **свое** рабочее место. Вся мебель должна быть подобрана по росту.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Когда вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела, или отругать, - это не помощь. Настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком, пока он сам не научится организовывать свое время и правильно и работать самостоятельно. При совместной работе умейте сдерживаться, не повышать голоса, спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз – без упреков и раздражения. Типичные родительские жалобы «Нет никаких сил..., все нервы вымотал». Часто такие

занятия заканчиваются оскорблением ребенка, и даже затрещинами. Избегайте таких ситуаций, когда один из взрослых, теряя терпение, вызывает на смену, «на расправу» другого.

Радуйтесь вместе успехам и не ругайте, анализируйте, что и почему не получается, учите ребенка искать причину своих неудач.

Никогда не сравнивайте с другими, более успешными одноклассниками, или с собой, старшими братьями, сестрами. Сравнивайте ребенка только с его собственными успехами. «В прошлой работе получилось не очень удачно, а сейчас гораздо лучше». Хвалите за реальные успехи.

Забудьте сакраментальную фразу: «Что сегодня получил?». Лучше спросить: «Как прошел день? Что нового узнал?»

Основными показателями благоприятной адаптации ребенка являются:

- формирование адекватного поведения;
- установление контакта с учителем, учащимися;
- овладение навыками учебной деятельности;
- преобладание положительных эмоций;
- положительная мотивация к учению.

Индикатором трудности процесса адаптации в школе являются

негативные изменения в поведении ребенка- это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу.

Психологический уровень дезадаптации.

Дезадаптированность имеет свое « поэтапное развитие».

1 этап - Сначала у ребенка возникает чувство тревожности. Незащищенности, уязвимости в ситуациях, связанных с учебной деятельностью: он пассивен на уроке. При ответах напряжен, скован, на перемене не может найти себе занятие. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт, легко плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя.

2 этап – Ребенок начинает действовать в режиме самосохранения, начинает интенсивно защищаться от непосильных для него нагрузок и требований.

Первоначальное напряжение снижается за счет изменения отношения к учебной деятельности: она перестает рассматриваться как значимая.

3-4 этап – Закрепляются психозащитные реакции: на уроке отвлекается, смотрит в окно, занимается посторонними делами. Самоутверждение часто осуществляется за счет противодействия школьным нормам, нарушением дисциплины. Ребенок ищет способ протеста против не престижного положения в социальной среде.

Различают способы пассивного и активного протеста, соотносимые с сильным или слабым типом его нервной системы.

Реакция активного протеста выражается в том, что ребенок нарушает дисциплину, ссорится с одноклассниками, мешает им играть. Возможны вспышки раздражения и гнева. По мере взросления, ребенок утверждает себя в каком – то другом виде деятельности. Именно она становится для него ведущей и значимой. В ней он получает признание.

Реакция пассивного протеста проявляется тем, что они редко поднимают руку на уроке, требования учителя выполняют формально, на перемене пассивны, предпочитают находиться в одиночестве. Преобладают депрессивные настроения, страхи.

5 этап - Иногда такие дети, на каком – то этапе осознают всю бесперспективность своего возможного будущего, и в их душе зреет разрушающий внутренний конфликт между «хочу» и «могу».

Такие дети часто эмоционально неустойчивы: чувствительны к угрозе, застенчивы, робки, недоверчивы. Чрезмерно обидчивы. Такой ребенок часто старается компенсировать свое положение агрессивностью, склонностью к рискованным поступкам, с тем, чтобы привлечь к себе внимание. Он ощущает себя неумным человеком, плохим учеником, не любимым окружающими...

По иному выглядит развитие адаптационных нарушений у детей, чьи школьные трудности находят понимание у близких. Которые активно помогают ему. На фоне появляющейся и закрепляющейся тревожности растет активное желание оправдать ожидания взрослых. Происходит мобилизация. А то и сверх мобилизация волевых ресурсов. Ребенок, поощряемый взрослыми изо всех сил старается. Увеличивается время, которое он тратит на учебные занятия дома. Сокращается время на отдых. А часто и на сон, что неизбежно оборачивается уроном для физического и психического здоровья.

Физиологический уровень дезадаптации.

У школьников с неустойчивой адаптацией регистрируются случаи нарушения нервно – психической сферы. У некоторых из них отмечается повышение уровня заболеваемости. У детей, которые не адаптировались в течение учебного года, часты случаи выраженных астено- невротических отклонений в виде пограничных нервно – психических расстройств.

Каково же самочувствие детей, которые пришли в первый класс с уже имеющимися проблемами в здоровье?