Рекомендации психолога по адаптации ребенка к школе

Попробуйте представить себе, что Ваш ребенок живет за оградой, которую Вы обеспечиваете ему. Его ограда – это Вы, его дом, привычные пейзажи, шумы и запахи. Эта ограда является естественным продолжением Ваших рук, которыми Вы обнимали его в грудном возрасте. И именно из этой ограды Ваш сын или Ваша дочь теперь выходит в новое сообщество, в новый тип ограды, хотя бы на несколько часов в день. Другими словами, Ваш ребенок пошел в школу. Вы уже способствовали началу этого выхода, если водили ребенка в детский сад.

Хороший детский сад предоставляет детям возможности для игры, подходящие игрушки. И всегда кто-то находится рядом, чтобы присмотреть за Вашим ребенком в его первых проявлениях социальной деятельности, например, попытках стукнуть лопаткой по голове другого ребенка. Но детский сад не очень сильно отличается от дома, это специализированное окружение. Школа, которая нас сейчас интересует, есть нечто иное. Начальная школа может быть хорошей или не очень, но она не будет столь адаптированной, как детский сад, разве что в самом начале. Другими словами, адаптироваться придется Вашему ребенку, ему придется приспособливаться к требованиям, предъявляемым школой ученику. И мы надеемся, что он готов к этому, т.к. из этого нового опыта он должен сделать для себя массу выводов, причем очень важных.

Вы много размышляли об этой большой перемене в жизни Вашего ребенка. Вы говорили с ним о школе, ребенок видел школу и предвкушал возможность нового обучения, расширяющего тот опыт, который у него уже есть – когда его учили Вы или кто-то другой. Следует понять, что выход за ограду – восхитительное и в то же время пугающее переживание, и что ребенка немного тревожит невозможность вернуться обратно. А ведь жизнь – это длинная серия таких выходов за ограду. Итак, адаптация ребенка к школе – это процесс его приспособления к новым условиям существования, к новым видам деятельности, новым нагрузкам и новой системе взаимоотношений с учителями и одноклассниками. Адаптацию ребенка к школе можно считать успешной, если по наблюдениям учителя или Вашим собственным наблюдениям:

- ребенок работоспособен, уравновешен;
- ребенок жизнерадостен, оптимистичен;
- он внимателен на уроке, сосредоточен;
- у него хороший сон, аппетит;
- ребенок с желанием ходит в школу;
- он активен на уроке, его интерес к работе довольно длителен;
- ребенок старателен, усидчив, безболезненно реагирует на замечания и неудачи;
- он на уроке поднимает руку, стремится дать правильный ответ;
- он проявляет стремление выполнять задания самостоятельно;
- ребенок довольно быстро включается в учебный процесс;
- наблюдаются ровная успешность и прогресс в обучении;
- ребенок аккуратен, поддерживает порядок на парте;
- он дружелюбен, доброжелателен к детям, вступает в контакт с детьми и пользуется их симпатией;
- ребенок активен и эмоционален в совместной игре;
- он стремится к общению с учителем.

Перечисленные ниже рекомендации, надеюсь, помогут Вашему ребенку быстрее адаптироваться к школьной жизни:

Правильно организуйте режим ребенка:

- перепишите расписание уроков и накануне вечером поговорите с ребенком, что необходимо подготовить и взять к каждому уроку;
- договоритесь с ребенком, когда он будет каждый день садиться за уроки (когда начнутся домашние задания);
- лучше, чтобы он сначала немного погулял. Считается, что новый подъем физической и умственной работоспособности наступает у детей около 16 часов;
- следите, чтобы ребенок не переутомлялся;
- лучше не перегружать ребенка занятиями в спортивных секциях, музыкальных студиях и т.д., а также не старайтесь в погоне за лучшими отметками значительно увеличивать объем дополнительных заданий. Если ребенок будет уставать, его интерес к учебе может снизиться;
- во время выполнения ребенком домашних заданий в квартире не должно быть шумно, т.к. внимание ребенка еще легко рассеивается;
- обязательно следите, чтобы ребенок делал перерывы в работе;

Организируйте эффективное устройство учебного уголка (стол с ящичками, книжная полка, правильное освещение), уберите игрушки.

Вырабатывайте у ребенка умение быстро переключаться с одного дела на другое, делать все с первого напоминания.

Выработайте совместно с ребенком порядок выполнения домашних заданий с учетом его работоспособности (например, если у него больше сил в начале работы, то ему лучше выполнять первыми наиболее сложные задания, как правило, письменные).

Не упрекайте ребенка за неважный результат, т.к. в начале обучения для него важнее приложенные усилия. Похвалите старания ребенка, а потом объясните, как важно довести дело до конца.

Сравнивайте ребенка только с ним самим («Ты читаешь лучше, чем неделю назад, делаешь меньше ошибок»).

Ни в коем случае не пугайте ребенка школой, учителем.

Внимательно следите за учебной работой ребенка, поступившего в школу с избыточной педагогической готовностью. Он может быстро потерять интерес к учебе, т.к. сначала ему все дается легко, без приложения усилий. А у него должны сформироваться навыки учебной работы, привычка серьезно учиться, преодолевать трудности к тому времени, когда сложность материала превысит рамки его готовности.

Будьте внимательны к здоровью ребенка:

- к изменению массы его тела (ребенок интенсивно растет и развивается, поэтому в норме не должно быть снижения массы тела),
- к изменению работоспособности (снижение ее проявляется в быстрой утомляемости, сонливости, головных болях),
- к артериальному давлению (при утомлении оно снижено, а при переутомлении – повышено).

Оптимальная продолжительность непрерывного чтения 8 мин. в 6 лет и 10 мин. в 7-8 лет, а письма – 2-3 мин.

Научите ребенка отделять время игры от времени, когда он занят чем-то серьезным, например, учебной работой, чтобы он не превращал учебу в игру.