

Как помочь быстрее адаптироваться к школе.

Первый год обучения – это период адаптации ребенка к новым жизненным условиям и протекает он по-разному. Многие первоклассники, особенно не посещавшие дошкольные учреждения, долго не могут привыкнуть – рано просыпаться, ежедневно ходить в школу. Им трудно сидеть спокойно на уроках, выполнять своевременно все задания. Некоторые ребята не способны наладить положительные взаимоотношения с соучениками либо с учителем, им нелегко освоиться в новом коллективе. Часть детей испытывает затруднения в учебе, не справляются с учебной нагрузкой, не может вместе с классом освоить задания по чтению, письму, счету. Возникновение многих из перечисленных трудностей определяется определенными индивидуальными особенностями ребенка или его предшествующим опытом.

У многих детей шестилетнего возраста недостаточно развито внимание, что может быть связано с повышенной впечатлительностью. Трудности адаптации первоклассников в школе порой связаны с проявлениями слабовыраженных нарушений памяти, мышления, речи, динамики психических процессов, обусловленных последствиями родовой травмы, перенесенного сотрясения мозга или тяжелого заболевания.

Непросто в первом классе и так называемым педагогически запущенным детям, в воспитании которых допущены грубые отклонения. Чаще всего это относится к ребятам из неблагополучных семей, где родители злоупотребляют алкоголем и не занимаются воспитанием детей как положено. У таких детей бедный запас знаний, они не подготовлены к школе и испытывают трудности в обучении.

Сложности в адаптации к школьным занятиям встречаются и у нормально физически и интеллектуально развитых детей с большим запасом знаний, чаще всего единственных в семье, но не достаточно социально зрелых. Они не приучены к труду, не могут работать самостоятельно, переоценивают себя, отличаются неусидчивостью, нетерпеливостью, болезненным переживанием неудач. В школе они предпочитают играть, уроки и учебная деятельность им надоедают. Учатся такие дети неровно. Если их что-то увлекает, дела идут успешно. А упорный труд по заучиванию нужного, но не увлекательного материала им не присущ, и справляются с таким заданием плохо.

У шестилетних детей сильно развита потребность в движении. При невозможности ее удовлетворения у них нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. По этой причине они на переменах бегают, шумят, дерутся. Особые трудности в этом отношении терпят возбудимые, моторно-расторможенные дети. В воспитании их необходимы большой такт и терпение.

Как же облегчить ребенку процесс адаптации к школе? В первую очередь, ребенок должен чувствовать, что родители его поддерживают, верят в него, надеются на его старания, понимают важность его новых обязанностей и

связанные с этим трудности. Безусловно, на первых порах не все у школьника ладится. Однако это не должно менять отношение к нему самых близких людей дома. Важно, чтобы оно всегда оставалось ровным, доброжелательным, подбадривающим. Как бы ребенка предварительно ни готовили к новому режиму жизни и труда в школе, ему приходится осваивать все на практике. Родителям следует ежедневно вникать в школьные дела сына или дочери, интересоваться всем, что произошло в классе на уроках, переменах, во время прогулки. Порой не все, с чем ребенок сталкивается, он может сразу осмыслить. Например, ученик старался выполнить задание, но удалось ему это не очень хорошо. Ребенок пока понимает только то, что он приложил старание, а итог труда оценить еще полностью не в состоянии. Родителям же необходимо не упрекать ученика за неважный результат, а похвалить за старание, и только после этого спокойно объяснить важность итога каждой работы.

Если трудности адаптации связаны поведением ребенка на уроках или во время перемены, наказывать или ругать первоклассника не стоит, мало эффекта дают и наставления в приказной форме. Лучше спокойно разобрать с учеником ошибки в его поведении, чтобы он их понял и прочувствовал.

Облегчит адаптацию к школе хорошо продуманная обстановка дома. Школьнику необходимо отвести постоянное место для занятий. Размеры рабочего стола и стула должны соответствовать его росту (длине тела). Наиболее подходящим будет стол, высота которого на 2 см выше локтя стоящего рядом ребенка. Если стол выше, целесообразно под ноги поставить скамеечку, а на сиденье стула положить что-нибудь жесткое.

Глаз человека устроен таким образом, что расстояние в 30 – 35 см до поверхности стола является самым удобным. Нужно следить, чтобы ребенок не наклонялся низко над книгой, тетрадью. Проверить, соблюдает ли расстояние от глаз до поверхности стола, можно, поставив на локоть руку, кончики пальцев при этом должны касаться височной области головы, а глаза находиться на уровне большого пальца. Если ребенок постоянно пытается наклониться над столом ниже положенного уровня, необходимо обратиться к главному врачу и проверить остроту его зрения.

Стол ребенка должен быть хорошо освещен. Поэтому его лучше поставить у окна так, чтобы свет падал с левой стороны от сидящего за столом школьника. Не желательно размещать высокие цветы на подоконнике или занавешивать окно тюлем. В осенне-зимний период во второй половине дня одного естественного освещения не достаточно, и для работы школьника целесообразно использовать настольную лампу с абажуром. Поместить ее на столе нужно так, чтобы свет падал со стороны левой руки ученика. Для равномерного освещения стола, кроме настольной лампы, включают и люстру.

Когда ребенок садится за выполнение домашнего задания, шум в квартире будет ему мешать. На это время следует выключить телевизор, радиоприемник или громкие источники звука, если они находятся в той же комнате, где и рабочее место школьника, расположенные в другой комнате

достаточно приглушить. Музыка, разговор отвлекают внимание, мешают сосредоточиться и поэтому повышают степень утомляемости ребенка от выполняемой работы.

Чтобы адаптация к школе протекала легче, чрезвычайно важно с первого дня учебы пунктуально соблюдать режим дня первоклассника. Такая мера предохранит его от переутомления. В режиме дня необходимо предусмотреть:

время подъема (7.00),
приемов пищи (7.30, 12.30, 16.00, 19.00),
занятий в школе (8.30 – 13.00),
прогулок и подвижных игр на воздухе (14.00 – 16.00 и 17.00 – 19.00),
выполнения домашнего задания (16.15 – 17.00),
творческой деятельности, ручного труда, помощи по дому (19.20 – 20.00),
гигиенических и закаливающих процедур (7.00 – 7.30 и 20.00 – 20.30),
отхода ко сну (20.30).

Готовить домашнее задание сразу после школы не рекомендуется. Ребенок должен хорошо отдохнуть, поиграть на воздухе, чтобы снять усталость и восстановить силы. Физиологи установили, что физическая и умственная работоспособность детей в течение дня не одинакова. Наиболее высока она в утренние часы (8 – 11), потом снижается, и новый подъем наступает к 16 – 17 часам. Именно в этот период рекомендуется первоклассникам браться за домашнее задание, выполнение которого не должно затягиваться более часа. После 30 минут работы ребенку необходим кратковременный перерыв (на 10 минут). Во время такого отдыха нужно встать из-за стола, походить по комнате, выполнить несколько физкультурных упражнений.

В период адаптации к школе не следует загружать ребенка занятиями в различных кружках, секциях. Интенсивные внешкольные нагрузки затруднят и затянут процесс привыкания к обучению в школе.