Государственное учреждение образования

“Щитковичская средняя школа Стародорожского района”

“ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ В АДАПТАЦИИ В ШКОЛЕ”

Консультация в рамках родительского университета

Подготовила учитель

начальных классов

И.И. Лагун

аг. Щитковичи, 2024

**Консультация для родителей**

**«Помощь ребёнку в адаптации в школе»**

**Цели:** создание психолого-педагогических и социальных условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться в школьной системе.

**Задачи:**

1.Выявление особенностей социального статуса учащихся начальной школы с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.

2. Создание системы психолого-педагогической поддержки первоклассников в период их первичной адаптации.

3. Осуществлять развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

4. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

**Ход консультации**

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни. Различают физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

1. Физиологическая адаптация ребенка к школе.

Казалось бы, причем тут физиология? Каких-то особых физических нагрузок на детей школа не предполагает, как кажется многим. На самом деле это не совсем так. Дело в том, что естественным состоянием для детей 6-7 лет является движение.

И вот тут самый обычный урок становится тяжелейшим испытанием для ребенка: целых 30 минут нужно сидеть практически неподвижно и концентрировать внимание на чем-то совсем непонятном, и не всегда интересным.

Разделяют 3 этапа физиологической адаптации к школе:

1.Физиологическая буря или острая адаптация.

Это первый, самый сложный этап, когда ребенок еще не понимает, что от него требуется. На сильнейшее статическое напряжение организм малыша реагирует напряжением всех жизненно важных систем, что, в свою очередь, пагубно сказывается на его состоянии. Длится этот период 2-3 недели.

2. Неустойчивое приспособление – в этот период организм потихоньку начинает вырабатывать компромиссные формы реагирования на стрессовую ситуацию.

3. Относительно устойчивая адаптация – напряжение продолжает снижаться.

В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит от 2 месяцев до полугода. В этот период дети могут жаловаться на головную боль, терять аппетит и вес, и даже действительно заболеть.

Как же помочь ребенку приспособиться к новым условиям? Самое важное в этот период – это режим дня. Конечно, распорядок дня в это время сильно меняется, но это не значит, что от режима можно отказаться. Кстати, в первые месяцы дети могут даже начать спать после уроков. Это, на самом деле, оптимальный вариант, позволяющий снять нервное напряжение. В любом случае, после школы нельзя нагружать ребенка другими занятиями, пусть малыш сначала отдохнет. Только после этого можно приниматься за выполнение домашнего задания. С одной стороны, в первом классе его задавать не должны, с другой — бывает всякое. Садиться за решение задачек перед сном категорически нельзя. Лучше сделать это днем, пик мозговой активности у детей приходится на 15-16 часов. А перед сном лучше всего прогуляться на свежем воздухе. Во время адаптации ребенка к школе, да и в остальное время, прогулка должна занимать 3-4 часа в день. Найти столько времени крайне сложно, но именно такую продолжительность советуют врачи. Согласно исследованиям, первокласснику необходимо 11 часов полноценного сна. Лучше всего уложить ребенка уже в 9 часов. При таком раскладе ребенок успеет выспаться, позавтракать утром, сделать зарядку и окончательно проснуться перед занятиями.

2. Психологическая адаптация.

Именно от этого зависит, насколько ребенок будет готов принимать и понимать новые задачи, а также его желание учиться и понимать знания.

Сам процесс адаптации складываете из нескольких факторов:

Эмоциональный настрой родителей, их отношение к школе, и те эмоции, которые родители смогут передать детям. Очень часто родители, которые сами тяжело пережили адаптацию к школе, и, как следствие, все остальные школьные годы, сами настроены негативно, откуда в этом случае возьмутся столь необходимые положительные эмоции?

Есть и обратная сторона: излишне оптимистичное отношение родителей рождает радужные представления о школе и у ребенка. В итоге он совсем не ожидает проблем от нового в своей жизни явления. Гораздо правильнее будет объяснить ребенку преимущества и плюсы школы и обучения, знаний и умений, приобретаемых там, однако не забыть упомянуть и то, что это часто трудная задача. Что к школе еще нужно привыкнуть, что с трудностями сталкиваются все, и важно совместно их преодолеть. В итоге у ребенка сложится и положительное отношение к школе, и понимание предстоящих трудностей. В возрасте 6-7 лет дети особенно чувствительны к реакции родителей и окружающих на их поведение, на их способности и возможности. Неудачи и провалы ребенок воспринимает наиболее остро. Кстати, именно поэтому в первом классе не ставят оценок. Слишком велик риск сломать ребенку психику. Тем не менее, оценить успеваемость ребенка, его поведение можно из отзывов учителя. И вот тут начинается самое важное: если учитель расскажет вам о том, ребенок невнимателен и мешает вести урок, не стоит ругать малыша, лучше спросите, почему он ведет себя так? Что ему кажется непонятным? Объясните, как себя вести правильно, и что чужой труд нужно уважать. То же самое касается изменившегося поведения ребенка дома. Часто бывает так, что дисциплинированный и спокойный ребенок вдруг начинает грубить родителям и не слушаться. При этом происходит такое только дома, в школе такие дети ведут себя очень хорошо. Однако правильным было бы попытаться понять причину такого поведения. Скорее всего, причина кроется в том, что все свои силы ребёнок тратит на достойное поведение в школе. Спокойное поведение на уроке, послушание и внимание к предмету требует огромного напряжение, и приходя домой ребенок старается расслабиться, надеясь, что родители его поймут и поддержат. Наказывать ребенка в период адаптации к школе категорически нельзя. Но это не значит, что грубость нужно поощрять. Необходимо максимально корректно избегать конфликтных ситуаций. Если ребенок кричит и грубит, не стоит кричать в ответ или тут же применять штрафные санкции. Лучше сказать нейтральную фразу:

— Ты сейчас раздражен, и вряд ли у нас получится разговор. Мы вернёмся к нему, когда ты успокоишься. Не бойтесь лишний раз обнять или поцеловать ребенка. Ваша поддержка никогда не будет лишней.

Не менее важно помогать ребенку справляться с трудностями обучения. В том числе и с домашними заданиями. Но тут есть один нюанс: важно, чтобы сначала малыш попробовал сам, и только после того, как у него не получилось, обращался за помощью. Если же изначально садиться за уроки вместе, то у ребенка просто не будет привычки к самостоятельной работе.

3. Социальная адаптация

В его жизни появляется много новых людей и новая социальная роль. К этому тоже нужно привыкнуть. От того, как ребёнок покажет себя в коллективе в период адаптации, зависит его положение в классе на протяжении всего обучения. Поэтому не стоит ругать своих детей за то, что они часто созваниваются с одноклассниками не по делу, убегают гулять с ними или задерживаются после школы. Все это часть социальной адаптации, и не стоит мешать этому процессу.

Сложнее дело обстоит с застенчивыми и замкнутыми детьми. Они часто стремятся брать в школу свои любимые игрушки. Многие родители препятствуют этому, мотивируя тем, что ребенок уже вырос из периода привязанности игрушкам, и пора заводить связи с другими детьми. Однако делать этого не стоит. Малыш чувствует себя неуверенно в новой обстановке, и игрушка – как часть старого, привычного мира – помогает обрести уверенность. Так что пусть берет игрушку с собой, но только объясните ребенку, что играть можно только на переменках.

На что нужно обратить внимание родителям первоклассников в этот период?

- Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда критикуют или - детский вариант - дразнят. Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

- Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.

- Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе - хвалите за готовый результат.

- В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.

Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, "шумное" время. Тогда будет способен и в школе дождаться перемены.