

Консультация для родителей на тему: «Адаптация к школе первоклассников»

1. Начало обучения в школе один из серьёзных моментов в жизни ребёнка. Но что это значит? «Новый коллектив», «Новые занятия», «Новые впечатления», и лишь один ответ: «Большие нагрузки».

Школа ставит перед ребёнком целый ряд задач. Трудно всё: режим занятий, когда перерыв через 35-40 минут, обилие впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, эмоции, которые надо сдерживать, трудно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, трудно сидеть в определённой позе.

Первый год – это испытательный срок и для родителей, проявляются все их недоработки:

- невнимание к ребёнку;
- отсутствие контакта с детьми;
- незнание особенностей возраста;
- неумение помочь.

Так порой не хватает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты.

2. Отношение родителя к учителю.

Учитель для ребёнка самый-самый главный человек. Родители уходят на второй план. Дети смотрят друг на друга глазами учителя. Отношение учителя к ребёнку – индикатор отношений к нему и его одноклассников. Учитель в начале, не ставит оценки, а использует «символы». Но ребёнок понимает, что это условные знаки успехов, поэтому тревожность, связанная с отметкой сохраняется, ему хочется получить одобрение. Но недостаточная готовность к школе, нездоровые дефекты речи мешают ребёнку, это травмирует его. Родителям не надо упирать внимание ребёнка в оценку, а ценить его желание учиться, его старание в работе.

Во взаимоотношениях с учителем следует искать взаимопонимание, не вступать в конфликт с учителем, не искать «хорошего учителя», а учить ребёнка правилам поведения и общения.

3. Как происходит привыкание (адаптация) к учебной деятельности, учителю.

Недели и месяцы привыкания могут изменить поведение детей.

У одних – чрезмерное возбуждение, у других – агрессивность, у третьих – заторможенность и унылость.

Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу.

Привыкание проходит по-разному.

1 гр. – 56% ребят адаптируются в течение первых двух месяцев.

Быстро осваиваются, у них хорошее настроение, есть друзья, они спокойны, доброжелательны. К концу октября они осваивают статус ученика.

2 гр. – 30% первый, второй, третий месяц ещё играют на уроках, реагируют слезами на замечания, дерутся. Лишь к концу полугодия их поведение становится «правильным».

3 гр. – 14% адаптация значительно труднее проходит, негативные формы поведения, выбросы отрицательных эмоций, на них жалуются учителя, товарищи, родители, они становятся «отверженными», в знак протеста кричат, плохо ведут себя на уроках, задиры. Если в этом не разобраться, может быть нарушение психического здоровья.

Все эти психологические нагрузки сказываются на «физическом уровне».

4. Адаптация на физическом уровне или физиологическом уровне.

На весь комплекс воздействий дети отвечают бурной реакцией и напряжением всех систем. Эта 1 фаза – физиологическая буря длится 2-3 недели, а затем идёт 2 фаза неустойчивого приспособления, организм ищет оптимальные реакции на воздействие (ребёнок тратит очень много сил).

3 фаза – период относительно устойчивого приспособления, организм находит подходящие варианты реагирования на нагрузки, требующие лишнего напряжения.

5. Признаки показателей здоровья.

На все нагрузки организм реагирует своим напряжением, своей работой. А длительное напряжение стоит ребёнку здоровья. Дети могут терять вес к концу учебного года, шум в сердце, может повышаться или падать давление, нервно – психические нарушения – слёзы, не хочет в школу, голова болит, живот.

Зная, эти симптомы родители должны нормализовать отдых ребёнка, прогулки, индивидуальные занятия, режим дня.

6. Чем могут помочь родители ребёнку:

1) Не расстраиваться после первых неудач ребёнка.

2) Не показывать огорчения и любить ребёнка таким, каков он есть.

3) Поддерживать уверенность ребёнка в своих силах, снять с него чувство вины за неудачи.

4) Набраться терпения и не повышать голос, не упрекать ребёнка, не раздражаться (если у мамы это не получается, пусть занимается с ребёнком другой член семьи).

5) Не перегружать ребёнка тем, что не получается.

6) Не торопиться заставлять его делать самостоятельно работу, разбирайте домашние уроки с ребёнком вместе.

- 7) Найти контакт с учителем, подбадривать ребёнка при неудачах.
- 8) Никогда не начинать день с натаций.
- 9) Вечером обязательно следует приласкать ребёнка, поговорить с ним.
- 10) В каникулы никакой учёбы, только отдых.
- 11) Вознаграждение за учёбу (совместный поход в цирк, кино и т.д.).
- 12) Не забываете о режиме.
- 13) Внимание к ребёнку, понимание, желание помочь.
- 14) Знать признаки утомления, и предупредить их.
 - а) снижение качества работы, количество ошибок, неправильные ответы.
 - б) ребёнок становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается.
 - в) повышается потливость, покраснение лица, изменение почерка, нарушение координации движений.