

Успешная адаптация первоклассников.

Эффективность процесса адаптации в значительной мере определяет успешность в обучении, сохранение психического и физического здоровья ребенка.

Введение в новую социальную среду, начало учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации психических процессов, способности управлять своим поведением.

Начало школьного обучения является для ребенка своеобразным стрессом. Все дети, кроме радости, удивления чувствуют одновременно тревогу, напряжение. У первоклассников в первые недели (месяцы) обучения снижается иммунитет, могут нарушаться сон, аппетит, возникать нервное состояние. Это период адаптации, приспособления к социальной позиции школьника. Его проходят все дети, но у каждого ребенка продолжительность адаптации разная и зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, позиции родителей, педагогического воздействия.

Советы родителям

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно.

Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать простейшие правила.

Правило 1

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 мин. Поэтому, когда будете выполнять с ним уроки, не забывайте каждые 10-15 минут прерываться и обязательно давать ребенку физическую разрядку. Можете просто попросить его прыгнуть на месте 10 раз, побегать или потанцевать несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма.

Можно чередовать письменные задания с устными. Общая продолжительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 2

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие значительной зрительной нагрузки, должны длиться не более часа в день – так считают врачи – офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 3

В течение первого года обучения ваш ребенок больше всего нуждается в поддержке. Ребенок не только формирует отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребенка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, – обязательно хвалите! Поддерживайте, не ругайте за двойки и неаккуратность в тетради. Все это – мелочи в сравнении с тем, что от бесконечных укоров и наказаний ваш ребенок потеряет уверенность в себе.

Несколько кратких правил родителям

- * Показывайте ребенку, что его любят таким, каким он есть, а не за какие-то достижения.
- * Нельзя никогда (даже в порыве гнева) говорить ребенку, что он хуже других.
- * Надо честно и терпеливо отвечать на любые его вопросы.
- * Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- * Учите ребенка свободно общаться не только с его ровесниками, но и со взрослыми.
- * Не стесняйтесь подчеркивать, что вы гордитесь своим ребенком.
- * Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- * Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- * Не добивайтесь успеха силой. Принуждение – худший вариант морального воспитания. Принуждение в семье разрушает личность ребенка.
- * Признайте право ребенка на ошибку.
- * Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- * И вообще, хотя бы иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вы лучше поймете, как его воспитывать.



Подготовила педагог – психолог Барыкина О.А.