Лекция для родителей

«Первый раз – в первый класс. Адаптация к школе»

 Переход из детского сада в первый класс школы - один из наиболее существенных критический периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация. Значительно возрастает психоэмоциональная нагрузка на ребенка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы обучения.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Игра отодвигается на второй план, на первый план выходит учеба. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций. Ребенку необходима значительная концентрация волевых усилий, что не всем под силу.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах школы вполне способны, если только их правильно обучать, усваивают и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу: как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательными, усидчивыми. Действенную помощь в адаптации должны оказать родители.

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни. Психологи отмечают, что дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе.

Каковы условия возникновения необходимости психологической адаптации ребенка к школе? Во-первых, меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У его появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом.

 До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена а основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху. В-третьих, важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение. В-четвертых, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей.

Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличии от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Отношения со средой, к которой надо приспосабливаться, особенные. Здесь не только среда воздействует на человека, но и он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптировать приходится не только ребенку к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам.

Некоторая часть первоклассников испытывает трудности, прежде всего в налаживании взаимоотношений с учителем и одноклассниками, что нередко сопровождается низким уровнем овладения школьной программой. В выражении их лиц виден эмоциональный дискомфорт: печаль, тревога, напряженность типичны для них.

После того как ваш ребенок переступил порог школы, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все ваше существование.

Назовите чувство, которое вас переполняет более всего вот уже длительный период времени.

(Радость, счастье, уверенность, спокойствие, удовлетворение, беспокойство, тревога, забота, воодушевление, неуверенность.)

 Физиологические условия адаптации ребенка к школе

Изменение режима дня ребенка.

Необходимость игровой деятельности в жизни ребенка.

Наблюдение родителей за правильной позой ребенка во время рисования, чтения, лепки, приема пищи и т. д.

Организация правильного питания ребенка.

Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности (создание в доме спортивного уголка).

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения здоровья.

Психологические условия адаптации ребенка к школе

- создание благотворительного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;

- роль самооценки ребенка к адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);

- первое условие школьного успеха - самоценность ребенка для родителей;

- формирование у младшего школьника интереса к школе, прожитому школьному дню;

- необходимость дружеского общения ребенка с одноклассниками и возможность такого общения после школы;

- недопустимость физических мер воздействия на ребенка, запугивания, критики, особенно в присутствии других людей;

- учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению;

- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе;

- организация контроля за его учебной деятельностью;

- поощрение ребенка за учебные успехи и личные достижения;

- моральное стимулирование достижений ребенка;

- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого человека, один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Начало школьного обучения кардинально меняет весь их образ жизни. Свойственные дошкольникам беззаботность и погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством ограничений: теперь ребенок должен систематически и напряженно трудиться, Четко соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, аккуратно делать задания… Другими словами, он должен адаптироваться к школе, т. е. приспособиться к новым условиям существования, к новому виду деятельности(учебной), к новым контактам и нагрузкам. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость школьника в последующие годы.

Период адаптации к школе может длиться от 2 – 3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей первоклассника, характера его взаимоотношений с окружающими, степени подготовленности к школьной жизни.

Перечислю признаки успешной адаптации.

Удовлетворенность школьника процессом обучения: ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страха. Легкость в изучении программного материала. Если первоклассник испытывает затруднения при обучении, то необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Важно на первых порах вселить в ученика уверенность в успехе, помочь свыкнуться с мыслью: «У меня все получится». Степень самостоятельности учащегося при выполнении учебных заданий, готовность воспользоваться помощью взрослых лишь после предпринятых попыток выполнить задание самим. удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем – самый важный признак того, что ученик освоился в школьной среде.

Первый год обучения в школе – серьезное испытание для ребенка. Психологи отмечают, что дети переживают психологический кризис. Важное изменение в жизни первоклассников – «прилюдность» поведения, контроль со стороны учителя, одноклассников, родителей. Публичность жизни может забирать значительную долю психологической энергии ученика. Для снятия нагрузки нужно давать детям дома возможность для уединения, а также постараться не делать им лишних замечаний.

Положению первоклассника не позавидуешь. Он попал в новое окружение, появились новые требования, ему надо уметь слушать, концентрировать внимание, отвечать на вопросы, при этом подавляя желание побегать, поиграть и повеселиться. Если со всем этим ученик справляется, то он радостен, увлечен, верит в свои силы. Тогда речь может идти о полной адаптации. Если первоклассник по разным причинам не справляется с учебной нагрузкой, то со временем он попадает в разряд неуспевающих, что приводит к неврозам, к «школобоязни».

Чаще всего в число детей группы риска младшего школьного возраста попадают следующие учащиеся.

Соматически ослабленные ученики, имеющие хронические заболевания и стоящие на учете у разных специалистов. К сожалению, сейчас почти 80% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья. Число детей, неспособных на должном уровне усвоить программу колеблется от 15 до 40%. Они пропускают много уроков и долго восстанавливаются после болезни, у них низкая работоспособность и повышенная утомляемость. Школьники с синдромом дефицита внимания. Для них характерна чрезмерная активность, суетливость, невозможность сосредоточить внимание. Леворукие учащиеся. Ученики с нарушением эмоционально – волевой сферы – агрессивные, эмоционально расторможенные, застенчивые, тревожные или замкнутые.

К критериям благополучной адаптации можно отнести :

а) динамику работоспособности и ее улучшения на протяжении первого полугодия;

б) отсутствие изменений показателей здоровья;

в) хорошее усвоение учебной программы.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении первоклассников.

Насколько ученик будет собранным в учебной деятельности, зависит не только от учителя, но и от родителей. Чем больше взрослых оказывают посильную помощь в процессе обучения, тем успешнее первоклассник адаптируется к новым условиям.

Возможности детей первого года обучения.

Ребенок хочет учиться. Родителям следует стараться поддерживать интерес к учению своего ребенка.

этот возраст благоприятен для усвоения моральных норм. Нужно воспитывать добрые и полезные привычки в своих детях.

Ребенок добивается признания со стороны взрослого.

Используйте этот период для воспитания основных качеств личности.

Ребенок добивается признания среди сверстников.

Отрабатывайте это желание стремления к успеху в учебной деятельности.

Взаимоотношения с ребенком в семье.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе.

- Не отнимай чужого, но свое не отдавай.

- Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.

- Не дерись без причины.

- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.

- Играй честно, не подводи своих товарищей.

- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого не проси.

- Из – за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из – за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

- Старайся все делать во время и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

- Старайся быть аккуратным.

- Почаще говори: давай дружить, давай играть.

- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Уважаемые родители! Поместите эти правила в комнате или в рабочем уголке ребенка на видном месте. В конце каждой недели обращайте внимание ребенка на то, какие правила ему удается выполнять, а какие нет и почему.

Закончить нашу встречу я хочу следующими словами:

Как хочется мне много слов сказать

Вам, женщины земли любимой нашей.

Здоровья вам и счастья пожелать,

Надежд, терпенья, радости, удачи!