Як допомогти дітям в адаптації до школи.

Практичні поради батькам.

Початок навчання в школі – один з найбільш складних і відповідальних моментів в житті дитини, як в соціально-психологічному, так і в фізичному плані. Це не тільки нові умови життя і діяльності людини – це нові контакти, нові відносини, нові обов’язки.

Змінюється все життя дитини: все підкорюється навчанню, школі, шкільним справам і турботам. Це дуже напружений період, перш за все тому, що школа з перших днів ставить перед учнем цілий ряд задач, не пов’язаних безпосередньо з їх досвідом, потребує максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних сил. Пристосування (адаптація) дитини до школи проходить не відразу. Не день, не тиждень потрібно для того, щоб звикнути до школи по справжньому. Це досить довготривалий процес, пов'язаний зі значною напругою всіх систем організму. Більшість дітей в основному готові до школи. Бажання нових вражень, усвідомлення важливості зміни свого статусу: «я вже учень!», готовність до виконання поставлених перед ним задач, допомагають дитині прийняти вимоги вчителя, які відносяться до його поведінки, відношення з однолітками, підкорятися новому режиму дня, розпорядку занять і т.д. Не дивлячись на те, що виконання багатьох правил досить важко сприймаються учнем, як суспільно значущі і неминучі.

Що цікавого для дитини в школі? Як правило, це зовнішні моменти шкільного

життя – портфель, зошити, підручники, сама школа, нові діти, нові друзі. Все це, звичайно, ще не відношення до нового виду діяльності, до навчання, як такого. Небажання навчатися заради одержання знань, але в той же час це основа бажання змінити своє місце в суспільстві. Але бажання дитини далеко не завжди співпадає з його можливостями: бо зміни соціального статусу і нормальна адаптація в нових умовах багато в чому визначаються рівнем вольового розвитку. У різних дітей цього рівня є різною, але для успішної роботи необхідно, щоб дитина зуміла безболісно прийняти нові вимоги, зрозуміти і прийняти специфіку учбової ситуації, вимоги вчителя, нарешті, щоб міг відрізнити вчительку від бабусі, з якою може капризувати. Допоможіть дитині зрозуміти і прийняти відносну умовність спілкування, правила та норми поведінки.

Дитині необхідно включитись в нові відносини з однолітками, навчитись робити колективно і в визначеному темпі. Колективна діяльність в класі передбачає інтенсивне спілкування і сумісну роботу, як з іншими учнями, так і з учителем.

Як же бути, якщо ваш першокласник не бачить клітинок (не може відрахувати 2-3, знайти їх перехрещення), займіться мозаїкою, маленькими фішечками… Щоденно. Нехай першокласник вдома малює. Якщо ви зможете розумно організувати життя дитини, це полегшить вам взаємне пізнання, збереже від багатьох неприємностей в майбутньому і подарує години спілкування з близькою людиною.

***І так, деякі практичні рекомендації:***

1. Будіть дитину спокійно, прокинувшись, він повинен побачити вашу посмішку і почути лагідний голос. Не підганяйте зранку, не смикайте по дрібницях, не докоряйте за помилки, навіть якщо «вчора попереджали».

2. Не квапте. Уміння розрахувати час – ваша задача, і якщо погано вдається, це не провина дитини.

3. Ні в якому разі не прощайтесь, попереджуючи: « Дивись не пустуй!», «Веди себе добре!», «Щоб сьогодні не було поганих оцінок!» і т.д. Побажайте дитині удачі, підбадьорте, найдіть декілька лагідних слів – у нього попереду важкий день.

5. Забудьте фразу: «Що ти сьогодні одержав?» Зустрічайте дитину після школи спокійно, не звалюйте на нього тисячу запитань, дайте розслабитись (згадайте, як ви самі відчували себе після тяжкого робочого дня, багатогодинного спілкування з людьми). Якщо ж дитина занадто збуджений, якщо бажає поділитись чимось, не відмахуйтесь, не відкладайте на потім, вислухайте, це не займе багато часу.

6. Якщо бачите, що дитина засмучена, але мовчить, не допитуйтесь, нехай

заспокоїться, тоді, і розповість все сам.

7. Вислухавши зауваження вчителя, не поспішайте сварити дитину, постарайтесь, щоб ваша розмова з вчителем проходила без дитини. До речі, завжди не зайве вислухати обидві сторони і не поспішайте з висновками.

8. Після школи не поспішайте сідати за уроки, необхідні дві-три години відпочинку для відновлення сил. Кращий час для приготування уроків з 15 до 17 годин.

9. Не заставляйте робити всі уроки за один захід, після 15-20 хвилин занять необхідно 10-15 хвилин «перерви», краще, якщо вони будуть рухливими.

10. Під час приготування уроків не сидіть над дитиною, дайте можливість дитині працювати самостійно, але якщо потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Спокійний тон, підтримка: «Не хвилюйся, все вийде!», «Давай, розберемось разом!», «Я тобі допоможу!», похвала (навіть якщо дуже гарно виходить) –необхідні.

11. В спілкуванні з дитиною намагайтесь уникати умовностей: «Якщо ти зробиш, то…». Іноді умови стають неможливими не залежно від дитини, і ви можете опинитися в дуже складній ситуації.

12. Знайдіть (постарайтесь знайти) на протязі дня хоча б півгодини, коли ви будете належати тільки дитині, не відволікайтесь на домашні турботи, телевізор,

спілкування з іншими членами родини. В цей момент важливіше за все його

справи, турботи, радості і розчарування.

13. Відпрацюйте єдину тактику спілкування всіх дорослих в сім`ї з дитиною, свою неузгодженість з приводу педагогічної тактики вирішуйте без дитини. Якщо щось не виходить, порадьтесь з вчителем, лікарем, психологом, не вважайте зайвою літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.

14. Пам`ятайте, що протягом навчального року є критичні періоди, коли навчатись складніше, швидше приходить стомленість, знижується працездатність. Це перші 4-6 тижнів для першокласників (3-4 тижні для учнів 2-4 класів), кінець другої четверті (приблизно з 15 грудня), перший тиждень після зимових канікул, середина третьої четверті.

15. Будьте уважними до скарг дитини на головний біль, стомлюваність, погане

самопочуття. Частіше за все це об’єктивні показники складності навчання.

16. Враховуйте, що навіть «зовсім великі» діти (ми часто говоримо: «Ти вже великий!» 7-8 річній дитині) дуже любить казку перед сном, пісеньку лагідне прогладжування. Все це заспокоює їх, допомагає зняти напруження, накопичене за день, спокійно заснути. Намагайтесь не згадувати перед сном неприємності, не з`ясовуйте відносини, не обговорювати завтрашню контрольну роботу.

Завтра новий день, і ви повинні зробити все, щоб дитина була спокійною, доброю і радісною. При бажанні можна прожити його без нервових потрясінь.

**Поради для батьків першокласників**

Завжди всі основні фактори розвитку повноцінної, цілісної особистості, формування адекватної рефлексії дошкільника, аналізуючи досвід власних досліджень, беручи до уваги показники фізичного та психічного розвитку дошкільнят, з метою забезпечення психологічного здоров’я запобігання розладів нервової системи радимо послуговуватися в роботі з дітьми такими принципами.

***Для підтримки пізнавальної активності :***

- заохочувати всі зусилля дитини, а саме її бажання пізнавати нове;

- важливо відповідати на всі запитання дитини, займатися з нею тим, що їй

подобається;

- уникати стереотипів та шаблонів у роботі, розвивати творчість дитини.

***З метою запобігання формування негативного образу «Я» дитини***

***бажано :***

- уникати негативних оцінок дитини ;

- порівнювати результати роботи дитини тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей ;

- не смикати дитину щохвилини, не говорити їй тільки про недоліки, не пригнічувати ініціативи дитини ;

- твердість лінії у вихованні досягається терпінням, відсутністю поспіху;

- не плутати поняття «хороша» і «зручна » дитина;

- кожна дитина у процесі виховання, спілкування з вихователем, учителем, батьками має почуватися захищеною.

***Орієнтація на позивний контакт із дитиною означає:***

- любити дітей ;

- знайти золоту середину між періодичними перебуванням дитини наодинці з собою і спілкуванням з дорослими ;

- кожна дитина потребує любові й теплоти почуттів для повноцінного особистісного розвитку.

***Орієнтація на індивідуальність дитини :***

- психологічне здоров’я дитини – її бажання бути «всім, чим вона може »;

- розвиток свого потенціалу через само актуалізацію, пошук правильного уявлення про саму себе.

Уникайте авторитарного стилю у вихованні дітей ! Уникайте прямого тиску на

дитину. Єдині вимоги до навчання та виховання дітей є запорукою їх психічного та фізичного здоров`я.