

Консультация для родителей "Скоро в школу!"

(адаптация к школьному обучению)

Младший школьник: какой он?

Младший школьный возраст - возраст 7-11 лет. Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью ребенка была игровая, то со временем она уступает свое место учебной. Учебная деятельность направлена на получение новых знаний и умений. Также в процессе освоения учебной деятельности младший школьник не только получает новые знания, он учится жизненным умениям: ставить перед собой задачу, планировать пути ее решения, оценивать результат ее выполнения. У младшего школьника формируется воля и умение планировать свою деятельность.

У младшего школьника бурно развиваются познавательные процессы: память, внимание, мышление, воображение. Память и внимание становятся произвольными - ребенок уже в состоянии целенаправленно запоминать даже неинтересную ему информацию.

Основная ценность младшего школьного возраста не в накоплении новых знаний и умений, а в развитии умения учиться, то есть добывать информацию, решать учебные задачи, контролировать собственную деятельность.

Младший школьный возраст - время интенсивного формирования самооценки ребенка. В этот период у ребенка может сформироваться как адекватная, так и завышенная и заниженная самооценка. В первую очередь самооценка основывается на учебных успехах и оценках значимыми взрослыми (учителя и родители) достижений ребенка. Статус ребенка в классе и его отношения со сверстниками в этом возрасте также во многом зависят от учебной успешности.

У ребенка развивается социальное познание. Младший школьник уже может судить о причинах поступков других людей, понимать чувства других. У него развиваются понимание социальных отношений, все большее значение приобретают понятия дружбы, справедливости, верности, честности и т. д.

Младший школьник более серьезен, ответственен, спокоен, чем дошкольник. Ребенок заинтересован в учебе, в построении новых отношений с окружающим миром.

От успешности прохождения этого возрастного этапа зависит развитие и закрепление таких качеств, как ответственность, самостоятельность, целеустремленность.

Какие изменения происходят с ребенком на рубеже 6-7 лет?

- Игровая деятельность как ведущая в жизни ребенка уступает место учебной, формируется познавательный интерес.
- Появляется произвольность деятельности, внутренний контроль и целенаправленность.
- Формируется самоконтроль над поведением и эмоциями, уходит импульсивность и непосредственность.
- Появляется умение видеть мир объективно, отделять собственную позицию от позиций других людей, отличать правду от вымысла.

- Формируется более дифференцированное и осознанное представление о самом себе, развивается самооценка и самоотношение.
- Ребенок становится более самостоятельным и требует большей свободы.
- Поступление в школу хоть и совпадает примерно по времени с началом нового возрастного этапа, но не идентично ему.

Что такое адаптация?

Адаптация к школе - многоплановый процесс, который включает перестройку организма ребенка, его привычек, потребностей, интересов и отношений с другими людьми в момент поступления в школу и начала обучения.

В чём секрет успешной адаптации к школе?

Для успешной адаптации к школьному обучению важно, чтобы на момент поступления в первый класс у ребенка был достаточный уровень готовности к школе.

Готовность к школе включает в себя:

- волевую готовность или умение сознательно регулировать собственную деятельность и поведение;
- мотивационную готовность: положительный настрой по отношению к школе, преобладание внутренних мотивов для обучения (познавательный интерес, желание стать более взрослым);
- социальную готовность: умение устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, умение работать в группе;
- интеллектуальную готовность - достаточный уровень развития познавательных способностей (память, внимание, мышление, речь и в особенности мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация);
- физиологическую готовность, готовность организма ребенка к предстоящим серьезным нагрузкам.

Важно понимать, что различные компоненты готовности формируются неравномерно и в разной степени поддаются развитию. Для эффективной подготовки к школе желательно в дошкольный год пройти специальную психологическую диагностику. Могут быть полезными и занятия по подготовке к школе, если они способствуют развитию различных сторон готовности к школе в форме, подходящей для дошкольного возраста.

От уровня подготовленности к школьному обучению и грамотного выбора учебного заведения в большой степени зависит будущая успешность ребенка.

Стадии адаптации к школьному обучению

Стадия I. Физиологическая буря (первые 2-3 недели)

В связи с резким изменением образа жизни, увеличением кол-ва требованиям, которым должен отвечать ребёнок, его организм испытывает стресс. В это время первоклассники много болеют: это и простудные заболевания, и неполадки с пищеварительной системой, и обострение хронических заболеваний. Часто нарушается сон и аппетит.

В этот период, в зависимости от темперамента, дети могут проявлять себя двумя путями:

- становиться очень подвижными, расторможенными, нервными; появляются капризы и истерики;
- становиться очень медлительными, плаксивыми, детей клонит в сон.

Обстановка дома должна быть максимально спокойной.

Усилия нужно направить не на освоение новых знаний, а на обеспечение ребенку правильного режима дня, с достаточным количеством времени на отдых (пассивный и активный).

В первые недели желательно забирать ребенка из школы сразу после уроков, сделать паузу в дополнительных занятиях, которые посещает первоклассник (музыкальная, художественная школы, секции, кружки).

Стадия II. Неустойчивое приспособление (4-6 недель)

Организм и психика ребенка находят приемлемые варианты реакций на новые условия. Скорому наступлению этой стадии способствует устойчивый режим дня ребенка и спокойная обстановка вокруг ребёнка.

Процесс приспособления всё ещё идёт интенсивно, но ребёнок становится более спокойным. Начинает проявлять интерес к новым людям, одноклассникам, завязывает дружеские контакты. Проявляет интерес к учебному материалу - ресурсов организма достаточно не только на перестройку, но и на усвоение нового. Но отдельные капризы, нарушения сна и аппетита ещё случаются, особенно если в школе происходят неприятные для ребенка события.

Стадия III. Период относительно устойчивого приспособления (полгода-год)

Организм ребёнка реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Адаптация проходит в "плановом режиме".

Каждая из стадий может затянуться вследствие индивидуальных причин, начиная от длительного заболевания (и пропуска школы) ребенка до уровня готовности к обучению в школе.

Уровни адаптации к обучению в школе

Адаптация к школьному обучению идет одновременно на нескольких уровнях:

- физиологическом;
- психологическом;
- социальном.

Физиологический уровень адаптации - приспособление всех систем организма к изменяющимся условиям.

Социально-психологический уровень адаптации - приспособление личности ребенка к новым условиям и правилам, новому коллективу и системе отношений.

С точки зрения физиологии большое значение имеет приспособление к "статической нагрузке", т.к. с началом систематического обучения в школе объем статических нагрузок (прежде всего, сидение в определенной позе) значительно возрастает. Для первоклассников статическая нагрузка - наиболее утомительна из всех физиологических нагрузок. Педагоги, зная это, разрешают детям на уроках постоять, часто дают задания, требующие перемещения, проводят физкультминутки.

В процессе психологической адаптации у первоклассника развивается произвольность внимания, умение понимать и принимать учебную задачу, планировать свои действия.

В процессе социальной адаптации ребенок принимает на себя роль ученика, с соответствующими ей отношениями с одноклассниками и учителем. Ребенок осознает, что ходит в школу для того, чтобы учиться.

Психологический уровень и социальный уровень включают множество аспектов: приспособление к новому режиму дня, школьным правилам и требованиям, к коллективу сверстников и педагогам, в целом, к новой роли - роли ученика.

Критерии успешной адаптации к школе

Делать выводы об адаптации ребёнка к школе можно через 2-3 месяца после начала обучения.

Критерии успешной адаптации первоклассника:

Стабильность эмоциональной сферы

Ребенок спокоен, не испытывает тревоги, напряжения и страхов по поводу школы. Его настрой позитивный: хочет посещать школу, ему интересно в школе. Прекратились эмоциональные всплески, капризность, плаксивость, повышенная утомляемость, желание во всем перечить родителям.

Эмоциональная нестабильность говорит о том, что организм ребенка ещё не адаптировался к новым условиям и по-прежнему работает на пределе своих возможностей, как в первые недели обучения.

Удовлетворительный уровень усвоения программы

Ребёнок способен усваивать школьную программу. Воспринимает учебную задачу, вместе с другими детьми участвует в поисках ее решения, осмысленно запоминает учебный материал. Уже может делать задания самостоятельно, обращаясь за помощью к взрослым только после попыток выполнить задание самому.

Ребёнок находится в равных отношениях с одноклассниками, конфликты происходят редко или не происходят совсем. Ребёнок с удовольствием идет в школу, не переживает о том, как его воспримут в классе. Обычно к концу периода адаптации у первоклассников появляются первые школьные друзья.

Отношения с учителями также складываются спокойно, ребенок относится к ним с уважением, признает их авторитет.

Сформированность внутренней позиции школьника

Ребенок понимает, что ходит в школу для того, чтобы учиться, гордится своей новой ролью, старается хорошо учиться.

Только сочетание всех показателей говорит о высоком уровне адаптации к школе, но это встречается не так часто. Те или иные трудности характерны для большинства первоклассников.

Степени школьной адаптации

Высокий уровень адаптации к школе

Ребёнок любит посещать школу, горд, что теперь он - ученик. Достаточно легко учится, интересуется новыми знаниями, старательно выполняет задания в школе и дома без особого внешнего контроля, внимательно слушает учителя на уроке и даже может искать дополнительную информацию сам. Свободно общается с одноклассниками, активно участвует во внеурочной жизни класса.

Средний уровень адаптации к школе

В целом, ребёнок позитивно настроен относительно школы. Он в хороших отношениях с одноклассниками и учителем, способен усваивать материал. Но наиболее успешно работает под контролем взрослого. Мотивы к обучению внешние: он хочет быть "хорошим учеником", "радовать маму", "делать всё правильно". При внимании со стороны учителя и родителей ребенок хорошо учится.

Низкий уровень адаптации к школе

Ребёнок равнодушно или негативно относится к школе. На уроках "витает в облаках", сложно включаются в общую деятельность, может отвлекать других детей. Для усвоения нового материала ребёнку требуется серьезная помощь учителя и родителей: подробные неоднократные объяснения и повторения.

Школьная дезадаптация

Крайний вариант. Серьезное нарушение отношений ребенка с собой и с миром, внутренний конфликт, не позволяющий осваивать учебную деятельность, устанавливать отношения со сверстниками и учителями. Ребёнок не осваивает предлагаемую программу даже на удовлетворительном уровне. У него проявляется яркое негативное отношение к обучению, нежелание учиться, ходить в школу; систематически повторяемые нарушения поведения в процессе обучения и в школьной среде.

Важно помнить: первоклассник, испытывающий трудности в адаптации, не всегда может обратиться за помощью к взрослому. Ему сложно осознать возникшую проблему и также сложно донести ее до взрослого, тем более, что ребенок чувствует себя виноватым, потому что не может соответствовать новым требованиям. Поэтому в первые месяцы пребывания ребёнка в школе педагогу и родителям необходимо внимательно наблюдать за ним, чтобы в нужный момент помочь преодолеть возникшие трудности.

Как проявляются трудности в адаптации?

Реакция активного протеста

Ребенок непослушен, не воспринимает просьбы и указания учителей и родителей, нарушает дисциплину на уроке и на переменах; ссорится с одноклассниками, мешает им играть, делает что-то назло, из-за чего дети отвергают его. Очень часто у ребенка вспышки раздражения, гнева. Агрессия может быть направлена на самого себя.

Протест - требование внимания. "Обратите на меня внимание", - говорит нам ребенок, - "у меня проблемы".

Реакция пассивного протеста, уход от деятельности

Ребенок редко поднимает руку на уроке, не проявляет инициативы ни в обучении, ни во внеучебной жизни класса. Требования учителя выполняет формально, не осмысливая того, что делает, действует по заданным образцам. На перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. Могут быть тревога и страхи, но чаще подавленное настроение и отрешенность от происходящего.

Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир. Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности.

Этот тип протеста также требует внимания со стороны взрослых. Человек уклоняется от той деятельности, где его ждёт неуспех, или от той, которая вызывает у него стресс, неприятные эмоции. Почему у ребенка сложилось такое представление о школе и об учебе? С этим и нужно разобраться родителям с помощью специалистов.

Тревожность и неуверенность в себе

Ребенок пассивен на уроке, при ответах напряжен, скован, на переменах не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Часто плачет, теряется при любом замечании учителя. Иногда тревожность сопровождается тиками, заиканием, учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости).

Вербализм

Ребёнок отличается высоким уровнем развития речи, но при этом отставанием в развитии мышления. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. В данной ситуации важно больше внимания уделять развитию образного мышления. Этому помогает рисование, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.

Как родители могут помочь ребёнку успешно адаптироваться к школе?

Для успешного прохождения этапа адаптации к школе ребёнку необходима не только поддержка семьи, но требуется и помощь:

- в организации правильного режима дня и эффективного отдыха первоклассника;
- в понимании школьных правил и приспособлению к школьному укладу жизни;
- проявление интереса и внимания к школьным делам ребенка;
- адекватная помощь при выполнении домашних заданий;
- создание условий для развития самоконтроля и самостоятельности ребенка;
- сотрудничество с учителями в совместной деятельности по обучению и воспитанию ребенка;
- в выстраивании отношений с одноклассниками.

У родителей непростая задача - быть постоянно рядом и готовыми помочь, но не делать ничего вместо ребенка и за него. Верить в своего ребёнка и передавать эту веру ему самому, но и уметь объективно видеть трудности и проблемы, чтобы вовремя предпринимать необходимые меры по их преодолению.

Родителям будущих первоклассников на заметку

Подведём итог

"Бурю нужно пережить"

Первые недели школьной жизни серьёзный стресс. Ребенок может стать капризным, непослушным, агрессивным. Наберитесь терпения, не требуйте от ребенка многого. Он привыкнет к новым условиям и правилам, и все снова пойдет своим чередом.

"Главное - здоровье и положительный настрой"

Основная задача адаптации - не учебные достижения. Важнее всего сохранить здоровье ребенка и его позитивное отношение к школе. Успех в учебе будет невозможен, если в начале пути непосильные нагрузки и нервная обстановка подорвут у ребёнка желание учиться. Организация режима дня и условий для учебы, ваша помощь в преодолении трудностей - то, что нужно ребёнку на первых этапах.

"Сравнения - только с собой"

Каждый ребенок - особенный. Ваш ребенок будет развиваться своим путем. Сделайте заметным для ребенка это развитие, пусть он видит, что с каждым днем знает и умеет все больше. Никогда не сравнивайте ребёнка с другими детьми, это не будет его мотивировать лучше учиться, может только заставить сомневаться в своих силах и возможностях.

"Первоклассник учится учиться"

В первом классе ребенок, прежде всего, учится самим способам освоения новых знаний, познания мира. Учите ребенка выделять общие закономерности в разных задачах, помогайте ему оценивать собственные способы действий и искать более эффективные. Ваша помощь не должна мешать развитию самостоятельности ребенка, а контроль - подменять самоконтроль первоклассника.

"Поддержка и объективность"

Первокласснику очень нужна поддержка близких, теплая, спокойная и доверительная атмосфера дома. Поддерживайте ребенка, верьте в него. Но важно быть объективным. Обозначая достижения и сильные стороны, не упускайте из внимания ошибки. Без их анализа невозможно двигаться вперед. Главное - оценивайте не самого ребенка, а его действия и результаты. И, говоря о неудачах, обязательно предлагайте способы изменения ситуации в лучшую сторону.

"Школа - не только учеба"

Школа - микросоциум. В школе ребенок приобретает социальные и коммуникативные навыки, овладевает способами преодоления трудностей, формирует характер, ищет свое место в мире и в обществе. С первых дней уделяйте этому достаточно внимания. Интересуйтесь с кем и как общается ребёнок в школе, удаётся ли ему наладить дружеские отношения с одноклассниками.

"Семья и школа - единая команда"

Образование ребенка только в том случае полноценно, если школа и семья действуют сообща. Научитесь сотрудничать с учителем, помогайте ему, ведь никто лучше вас не знает вашего ребёнка. Все противоречия разрешайте в диалоге, а не в конфликте.

"Все трудности преодолимы"

Только у небольшого количества детей на этапе адаптации не возникает проблем. Важно ваше отношение к ним. Не нервничайте, не отчитывайте ребенка, бесполезно ругать и наказывать. Прежде всего, разберитесь с причинами, они не всегда очевидны. Не стесняйтесь обращаться за помощью к

специалистам даже с небольшими сомнениями и вопросами.