

Адаптація першокласників до навчання в школі. Роль батьків в успішній адаптації.

Особливості адаптації дітей до школи.

З початком навчання у житті дитини відбувається дуже багато змін. Це нові умови життя та діяльності, нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем; соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Усе підпорядковується навчанню.

Пристосування(адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Це досить тривалий процес, пов'язаний із напруженням усіх систем організму. Лише через 5-6 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадають напруження та тривожність.

Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садочка, раціональної організації занять та режиму дня, адаптація до гімназії має різний перебіг.

Що ж відбувається в організмі дитини в перші дні навчання?

- Нестійка працездатність;
- Дуже високий рівень напруження серцево-судинної системи;
- Різке зниження навчальної активності;
- Зниження працездатності;
- До кінця першої чверті маса тіла зменшується у 60% дітей;
- Скарги на втоми, головний біль, сонливість, погіршення апетиту, поганий сон;
- Розгальмованість рухова або в'ялість, втома;
- Розлади кишково-шлункового тракту.

1.Про шкільну зрілість .

Психологи виділяють три аспекти шкільної зрілості:

- **інтелектуальна** — вміння порівнювати предмети, явища, вловлювати основні зв'язки між явищами. Розвинене мовлення не є абсолютним показником інтелектуальної готовності;
- **емоційно-вольова** — вміння концентрувати увагу, вміння регулювати свою поведінку, керувати емоціями, спроможність тривалий час виконувати нецікаве завдання;
- **соціальна** — потреба в спілкуванні з однолітками, вміння спілкуватися і виконувати роль учня.

2. Про фізичні умови адаптації дитини до школи.

Перші три тижні адаптації в школі називають «фізіологічною бурєю» або «гострою адаптацією». Це найтяжчий час для дитини, вона відчуває постійне напруження. Наступний етап адаптації — нестійке пристосування, коли організм дитини знаходить прийнятні реакції на нові умови життя. Потім настає період відносно стійкого пристосування. Організм реагує на навантаження з меншим напруженням. Дитині важко перелаштуватися на шкільне життя. Деякі діти до кінця першої чверті худнуть, у інших — знижується або підвищується тиск. Діти можуть скаржитись на головний біль, втому, поганий сон, зниження апетиту. Лікарі можуть діагностувати появу шумів у серці, порушення нервово-психічного здоров'я та нездужання. Це ознаки перевтоми. Щоб допомогти дитині адаптуватися, необхідно відрегулювати її режим дня. Хороший фізичний стан дитини залежить від того, скільки вона гуляє на вулиці, як часто рухається, яку їжу їсть, скільки часу проводить за комп'ютером і телевізором. Розпланувати день ліпше разом з дитиною.

Декілька порад щодо режиму дня:

- 12 годин сну з урахуванням обіду (1- 1,5 год.) для поновлення сил;
- після школи не спішіть садити дитину за уроки, необхідно 2 – 3 години відпочити;
- найпродуктивніший час для приготування уроків з 15 до 16 годин;
- заняття ввечері безрезультатні;
- не примушуйте дитину готувати уроки за один раз (після 20 хв. занять необхідно 10 – 15 хвилин перерви);
- під час приготування уроків не сидіть над дитиною, давайте їй можливість працювати самостійно, але якщо буде потрібна ваша допомога, наберіться терпіння;
- спокійний тон та підтримка („не хвилюйся, все вийде”, „давай розбиратися разом”), похвала навіть якщо щось не виходить, необхідна.

Якщо Ви будете дотримуватись нижче вказаних побажань у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною.

Для прикладу розпорядок дня першокласника можна розглянути нижче.

Як організувати день першокласника: 7 порад

Вкладайте дитину спати не пізніше 21:30.

Найсприятливіший час підйому молодшого школяра 7—7:30 ранку, аби загальна тривалість нічного сну становила 10—10,5 годин.

Між часом, коли дитина прокинулася та йде в школу, має пройти не менше 40 хвилин.



Щоранку давайте дитині випити склянку води, після цього зробіть з нею зарядку.

Зарядка дасть змогу організму перейти від сну до активного дня, поліпшує кровопостачання головного мозку, зміцнює нервову систему, створює бадьорий настрій. Після зарядки бажано прийняти душ.

Обов'язково снідайте.

Пропущений ранковий прийом їжі може стати причиною виникнення серйозних захворювань. Для правильного розвитку організму, збереження високої працездатності дитині необхідно дотримуватися режиму харчування. Адже зміни інтервалів між їжею часто призводять до порушення апетиту в дітей.



Гуляйте на свіжому повітрі.

Після школи дитина має кілька годин проводити на вулиці. Перебування на свіжому повітрі — найефективніший вид відпочинку. Він відновлює організм після занять. Під час прогулянок кров насичується киснем, поліпшуються обмінні процеси. Прогулянки сприяють загартованості організму, профілактиці ультрафіолетової недостатності й малорухливості.

Укладайте дитину вдень поспати.

Дитині з ослабленим здоров'ям, яка швидко втомлюється, з підвищеною збудливістю нервової системи, необхідний денний сон тривалістю 1—1,5 год. У період гострої адаптації до навчання денний сон можна подовжити до 2 год.



Знайдіть час для дитячих ігор.

Знайдіть у щільному режимі першокласника час, вільний від «школи». У цю годину (бажано не менше) дитина може займатися улюбленими справами, будь-якими, заборонено говорити про школу чи домашні завдання. Найважче виконати це правило батькам. Утім, таке перезавантаження відновлює не лише фізичні та інтелектуальні сили дитини, а й емоційний стан.

Обмежте навантаження.

Не починайте відвідувати нову секцію чи гурток з першого вересня. Це додасть першокласнику стресогенних переживань. Адже до цих нових умов він також має призвичаїтися. Найліпше додаткові навчання розпочинати або за рік до школи, або з другого класу.



3. Які психологічні умови потрібно створити.

Якщо адаптація проходитиме важко, то вже з першого класу у школяра складеться негативне ставлення до навчання. Це призведе до хронічного нервового напруження і постійних стресів. На початку навчання в школі дитині важливо отримувати радісні та позитивні емоції від спілкування. Не можна піклуватися лише про навчання дитини, забуваючи про її самопочуття в нових умовах. Батькам здається, що дитина має одразу із задоволенням ходити в школу, робити уроки, читати книжки, цікавитися навчанням, а не грою. Батьки говорять дитині: «Ти вже доросла, а значить, маєш цікавитися не іграшками, а навчанням. Чому ти постійно граєшся. Ліпше йди й почитай». Першокласник не встиг пристосуватися до нового способу життя, але намагається відповідати вимогам дорослих. До стресу перших шкільних днів додається страх не виконати батьківські настанови. Неможливо стати школярем за мить. Виконувати домашні завдання — це частина шкільного життя, а гра з друзями на вулиці допоможе розслабитися. Потрібно визнати гру природним заняттям першокласника. Говорити варто не лише: «Який молодець, взяв книжку й читаєш!», а й «Як же ти класно вмієш гратися!». Дозвольте дитині взяти в школу маленьку іграшку. Для багатьох дітей іграшка допомагає зняти напруження під час адаптації. Не варто засуджувати інтерес дитини до іграшок. Це природне заняття для вчорашнього дошкільника. Батьки вважають, що читання і письмо — це «серйозні», «потрібні» заняття, а гра — витрачання часу. Своїм ставленням дорослі показують дитині, що школярем бути добре, а дошкільником — погано. У цій ситуації дитині психологічно дуже складно, їй хочеться гратися, а батьки це засуджують. Заборона і бажання створюють психологічний конфлікт, розв'язати який дитині непросто. Дитина або забороняє собі гратися і пригнічує свої потреби, або мучиться докорами сумління після гри, або йде на конфронтацію «Все одно буду!». Більшість дітей йдуть у перший клас з великим бажанням стати школярами. Підтримуйте це прагнення: цікавтеся шкільним життям дитини, розпитуйте про школу, діліться своїм досвідом. Це зміцнить її навчальну мотивацію.

4. Як і за що хвалити.

Щоб у дитини сформувалося позитивне ставлення до школи, важливо, щоб вона розуміла: вчитися їй під силу, вона може впоратися з навчальними завданнями. Відчуття власної успішності значно полегшує труднощі адаптації та сприяє підвищенню навчальної мотивації. Заохочення має бути конкретним: хваліть не саму дитину, а якусь рису її поведінки, результат діяльності. Якщо ви скажете: «Оленко, ти сьогодні дуже акуратно написала літери!», або: «Михасю, мені дуже подобається хвостик у цієї цифри!»,

дитина отримає інформацію про те, що потрібно робити, щоб бути хорошим школярем, і зрозуміє, що для неї це можливо. Якщо просто сказати: «Розумниця, відмінно!», то дитина не зрозуміє, за що її хвалять, і їй буде важко зорієнтуватися в тому, яка поведінка є схвальною. Якщо не знаєте, за що похвалити дитину, знайдіть щось таке, що у неї виходить добре, навіть якщо це всього лише один гачечок, написаний у прописах. Коли у дитини не буде щось виходити, можна звернутися до цього досвіду, щоб допомогти їй повірити у власні сили.

5. Про що запитувати.

У школі дитина вперше стикається із зовнішньою оцінкою своїх дій. Перші оцінки пов'язані як з позитивними, так і з негативними переживаннями. Якщо ви розпитуєте дитину про оцінки і бурхливо на них реагуєте, для дитини вони стануть основною частиною шкільного життя. Запитання: «Що ти сьогодні дізнався нового? З ким із діток ти сьогодні грав? Які уроки були для тебе найцікавішими?» допоможуть дитині зрозуміти, що головне в школі — навчання й спілкування. Для дитини оцінка — це оцінювання не її роботи, а її самої: «Якщо я отримую хороші оцінки, значить я хороша». Така позиція є небезпечною, бо може призвести до формування залежності від думки оточення, від зовнішнього оцінювання. Тому оцінки, які отримує дитина, не повинні впливати на вашу думку і почуття до неї. Важливо, щоб дитина розуміла: іноді у неї щось не виходитиме, але вона при цьому не стає поганою. Так, під час виконання домашнього завдання можна запитати: «Іринко, як ти гадаєш, що у тебе вийшло найкраще? А що — не дуже?». Якщо дитина болісно переживає через оцінки, використовуйте в розмові слово «зате». Наприклад: «Юрчику, так, завдання ти розв'язав неправильно. Зате ти написав дуже красиві цифри». А ще запевніть дитину у своїй підтримці: «Спробуймо разом розібратися й виконати завдання».

6. Як допомогти висловити негативні почуття.

Якщо дитині сумно, вона розлючена на школу, вчителя або однокласників, важливо дати їй можливість висловити свої негативні почуття. Якщо ви скажете дитині: «Христинко, не засмучуйся. Чому ти злишся? Як ти можеш так говорити?», то це підсилить стрес і віддалить вас від дитину. Першокласнику необхідне ваше розуміння. Якщо ви уважно вислухаєте дитину, визнаєте, що навчання в школі справді може бути нецікавим або важким, то допоможете їй звільнитися від гнітючих думок і почуттів. Скажіть: «Олексійку, я бачу, ти засмутився. Тобі було прикро. Навіть, напевно, в школу ходити не захотілося». Такими відповідями ви підтримаєте дитину.

Психолого-педагогічні поради для батьків першокласників



Відомо, що вплив сім'ї як основи первинної соціалізації особистості на дитину сильніший, аніж вплив школи, вулиці, засобів масової інформації. Водночас сучасна сім'я не в змозі забезпечити в новому обсязі активної, творчої, життєздатної особистості, яка б легко адаптувалася до нових соціально-економічних умов, опанувала і засвоїла інтелектуальні, культурні, духовні цінності.

Діяльність батьків і педагогів заради інтересів дитини буде успішною лише в тому випадку, якщо вони стануть союзниками, що дасть їм змогу краще пізнати дитину, побачити її в різних ситуаціях, і таким чином допомогти дорослим усвідомити індивідуальні особливості дітей, розвивати їхні здібності, формувати ціннісні життєві орієнтири, долати негативні вчинки і прояви у поведінці.

Завдання батьків – проектування тих особистісних якостей дитини, які знадобляться їй для майбутнього життя.

Однак практика свідчить, що багато батьків відчують труднощі у встановленні контактів з дітьми.

Зваживши всі основні фактори розвитку повноцінної, цілісної особистості, формування адекватної рефлексії дошкільника, враховуючи показники фізичного та психічного розвитку, з метою збереження психологічного здоров'я, запобігання розладів нервової системи радимо послуговуватися в роботі з дітьми такими принципами.

Для підтримання 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 вихованців.

З метою запобігання формуванню негативного образу «Я» дитини бажано:

- уникати негативних оцінок дитини, результатів її діяльності;
- порівнювати результати роботи дитини тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей;
- не смикати дитину щохвилини, не говорити їй про її недоліки, не пригнічувати ініціативу дитини;

- не плутати поняття «хороша» і «зручна» дитина;
- прагнути, щоб кожна дитина в процесі виховання, спілкування з вчителем, батьками почувалася захищеною.

Пам'ятайте, що діти – не просто продовжувачі ваших вмінь, знань, здібностей. Кожна дитина має право на реалізацію своїх потенційних можливостей на власну долю. В шість років дитина від природи активна, вона хоче пізнавати, вчитися, але це бажання може реалізувати лише з власної внутрішньої позиції дослідника, а не школяра. Школярем дитина стане лише в 7 років, коли почне володіти навичками навчальної діяльності. Ось тут і виникає головна дитяча проблема. Справа в тому, що дитина хоче і активно прагне пізнавати, але не може спрямувати свої дії на навчання, яке потребує само зміни, а не природного саморуху.

У шестиліток є пізнавальна потреба, але немає внутрішньої позиції школяра. Це означає, що в цьому віці діти не готові до шкільного навчання, яке базується на традиційній схемі навчального процесу, а стосунки з учителем для них не передбачають довільності психічних процесів і соціальних мотивів уміння. Вчитель для шестиліток виконує ще опікувальну роль організатора діяльності, він – співучасник спільних дій з дитиною, співучасник гри.

Таким чином освітній процес має будуватися на глибоких знаннях учителем вікових психофізичних особливостей дітей сьомого року життя через співпрацю та психолого-педагогічну підтримку маленького учня. Завдяки організації навчання з урахуванням стану здоров'я дитини, впровадження інноваційних освітніх технологій учитель зможе не тільки сформувати в учня потребу в навчанні та спілкуванні, а й зберегти його здоров'я.

ПОРАДИ БАТЬКАМ:

1. Дбати про здоров'я дитини.
2. Допомогати у підготовці до школи.
3. Організувати робоче місце дитини.
4. Привчати до охайності й порядку.
5. Привчати до самостійності.
6. Заохочувати найменші успіхи дитини, використовувати для цього слова-схвалення.
7. Радійте вашій дитині.
8. Розмовляйте з дитиною спокійним голосом.
9. Будьте терплячими.
10. Щодня читайте дитині.

