

Консультация для родителей

«Адаптация выпускников детского сада к обучению в начальной школе»

педагог-психолог Савчук А.А.
МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Что же такое «адаптация ребёнка к школе»? В широком смысле слова адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация к школе – это привыкание к систематическому обучению и новым условиям школы. По данным психологов, адаптация может длиться от 6-8 недель до шести месяцев, а иногда и более. Почему же у детей так различается длительность этого процесса? Сроки адаптации связаны со многими факторами: это «атмосфера» в семье, личностные особенности ребёнка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т.д.

Этапы адаптации: Условно процесс адаптации ребёнка к школе принято разделять на три основных этапа, каждому из которых свойственны свои особенности.

Первый этап адаптации носит название «Ориентировочный»

Ребёнок присматривается к новым условиям, изучает обстановку, границы, нормы и т.д. Это даётся ему довольно сложно. Ребёнок часто напряжён: и физически, и психологически. Реакции могут быть ярко окрашены и резки. Длится этап, чаще всего, около двух-трёх недель.

Второй этап – этап «Неустойчивого приспособления»

Название говорит само за себя: ребёнок начинает приспосабливаться. Он уже близок к поиску оптимального поведения в предложенных условиях. В маленькой голове выстраиваются схемы поведения – это даёт возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе. Реакции уже менее эмоционально окрашены. Длительность: около двух-трёх недель.

Третий этап адаптации – «Относительно устойчивое приспособление»

На этом этапе у ребёнка появляется уверенность в выбранных формах поведения, они становятся устойчивыми; происходит окончательная оценка понятия «я – школьник, и что это значит»... Длится последний этап от пяти-шести недель до года.

Особенности адаптации первоклассников Адаптация ребёнка к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, благодаря которому ребёнок приспособляется к новым условиям и новому статусу. Гармоничное протекание процесса невозможно без помощи взрослого, от которого ждут разъяснений и уточнений, а также помощи, слов поддержки или просто объятий. Родитель должен понимать, что процесс адаптации – временный, и от того, сколько усилий приложит именно он, родитель, зависит длительность адаптации и дальнейшая успешность обучения его ребёнка. Во многом адаптация ребёнка к школе зависит от обстановки в классе. Если младшему школьнику комфортно, интересно и не страшно – это облегчает процесс. Дружелюбная атмосфера в классе – главная задача учителя в этот период. В это время у ребёнка наблюдается повышенная тревожность, внутреннее напряжение, самооценка становится низкой. Важно дать возможность ребёнку работать в удобном ему режиме. Учитель должен быть спокойным и сдержанным, обращать внимания на успехи и достижения детей. Если учитель не учитывает специфику данного периода, это может привести ребёнка к нервному срыву. Поэтому так важно мониторить состояния физического и психического здоровья первоклассника. Если у родителя появилось сомнение, что у его ребёнка

адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.)

Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители

Проблема утреннего пробуждения. В первые дни обучения, особенно, если ребёнку понравилось в школе, он пробуждается без каких-либо сложностей. Со временем, первый интерес к школе притупляется, начинается обыденность и процесс. Нередко, именно в утренние часы, перед школой у ребёнка случаются истерики. Одним из способов гармоничного выхода из этой проблемы считается «постепенное пробуждение». Это значит, что ребёнка нужно будить не резко, а постепенно, с временным запасом, который позволит ему «понежится» в постели.

«Хочу, как у Сашки!» Новоиспечённый ученик, помимо процесса обучения и подготовки домашнего задания, активно общается со сверстниками. Есть большая вероятность, что он может увидеть у другого мальчика/девочки красивый рюкзак, крутой айфон и понять, что он хочет такой же. Здесь перед родителями встаёт сложный выбор: найти возможность для совершения покупки ребёнку, чтобы «не быть хуже других» или же не идти на поводу у ребёнка, но в таком случае он может чувствовать себя неуверенно.

Опасные домашние задания. Очень важно ребёнку выполнять домашние задания самостоятельно! Родитель всегда может помочь, но только после просьбы об этом. Поддержка с родительской стороны в этот момент обязательна: он может просто находиться в комнате, помогать переформулировать сложное в простое, но не выполнять работу за ребёнка. Первоочередной задачей взрослого является помощь в организации учебного пространства: где будут лежать учебники и тетради, ручки и карандаши и т.д.

Условия для успешной адаптации

-Стабильный режим дня. Важно подводить ребёнка к этому режиму не сразу, а постепенно.

-Полноценный сон; удобное рабочее место важно правильно выбрать мебель (соответствующую росту ребёнка), источник освещения должен быть слева от ребёнка.

-Прогулки на свежем воздухе (не менее двух часов в день).

-Отдых после уроков (желательно со сменой деятельности).

-Рационально здоровое питание.

-Позитивное отношение к окружающим людям.

-Стремление к успеху.

-Исключить просмотр ТВ и компьютерных игр перед сном.

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьёзный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долгим и тернистым.