

Адаптация к школе: развиваем самостоятельность у детей (советы родителям)

Адаптация ребёнка к школе – это сложный путь физического и психологического приспособления к школьной жизни и учебной деятельности.

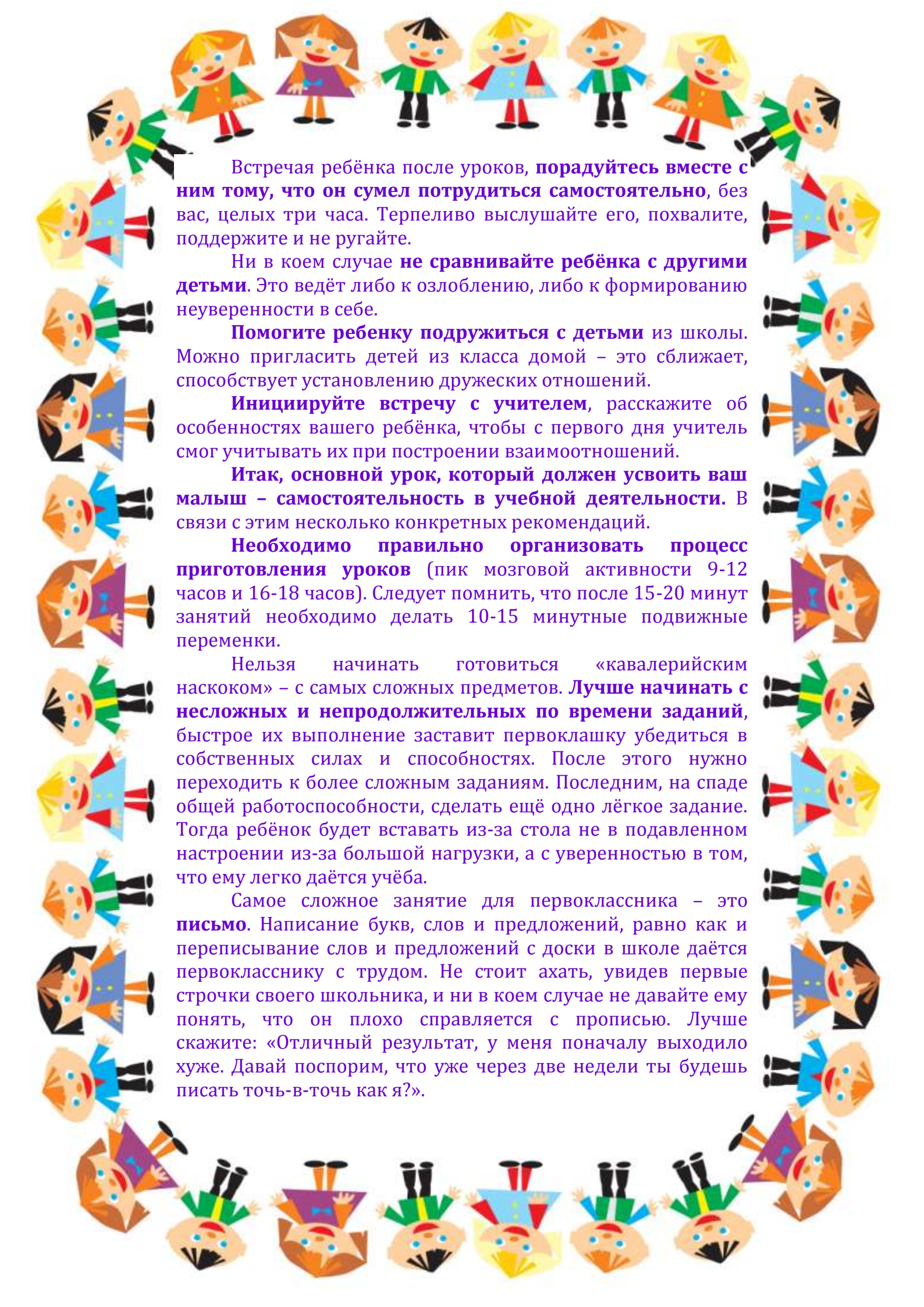
Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, подружиться с одноклассниками, построить отношения с педагогами. На уроках нужно внимательно слушать учителя 45 минут, а это бывает для первоклассника просто физически тяжёло. На переменах также необходимо соблюдать дисциплину: нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности и самостоятельности, которая под силу не каждому.

Поступление в школу для ребенка – это стресс. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребёнку?

Прежде всего, стоит помнить о старых и надёжных способах поддержания здоровья первоклассника. Это **соблюдение режима дня**: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно **полноценное питание**, **физические упражнения**. Оправданным будет **ограничение просмотра телепередач** и игры за компьютером до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка **длительные** (до двух часов) **прогулки на воздухе**. Если ребёнок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате.

С раннего утра **настраивайте ребенка на позитивное отношение ко всему**. Скажите «Доброе утро» и собирайтесь в школу без суеты.

Придя с ребёнком в школу, **постарайтесь обойтись без нравоучений**, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот **объяснить ребёнку безопасный путь в школу** необходимо.



Встречая ребёнка после уроков, **порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа.** Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и не ругайте.

Ни в коем случае **не сравнивайте ребёнка с другими детьми.** Это ведёт либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

Помогите ребенку подружиться с детьми из школы. Можно пригласить детей из класса домой – это сближает, способствует установлению дружеских отношений.

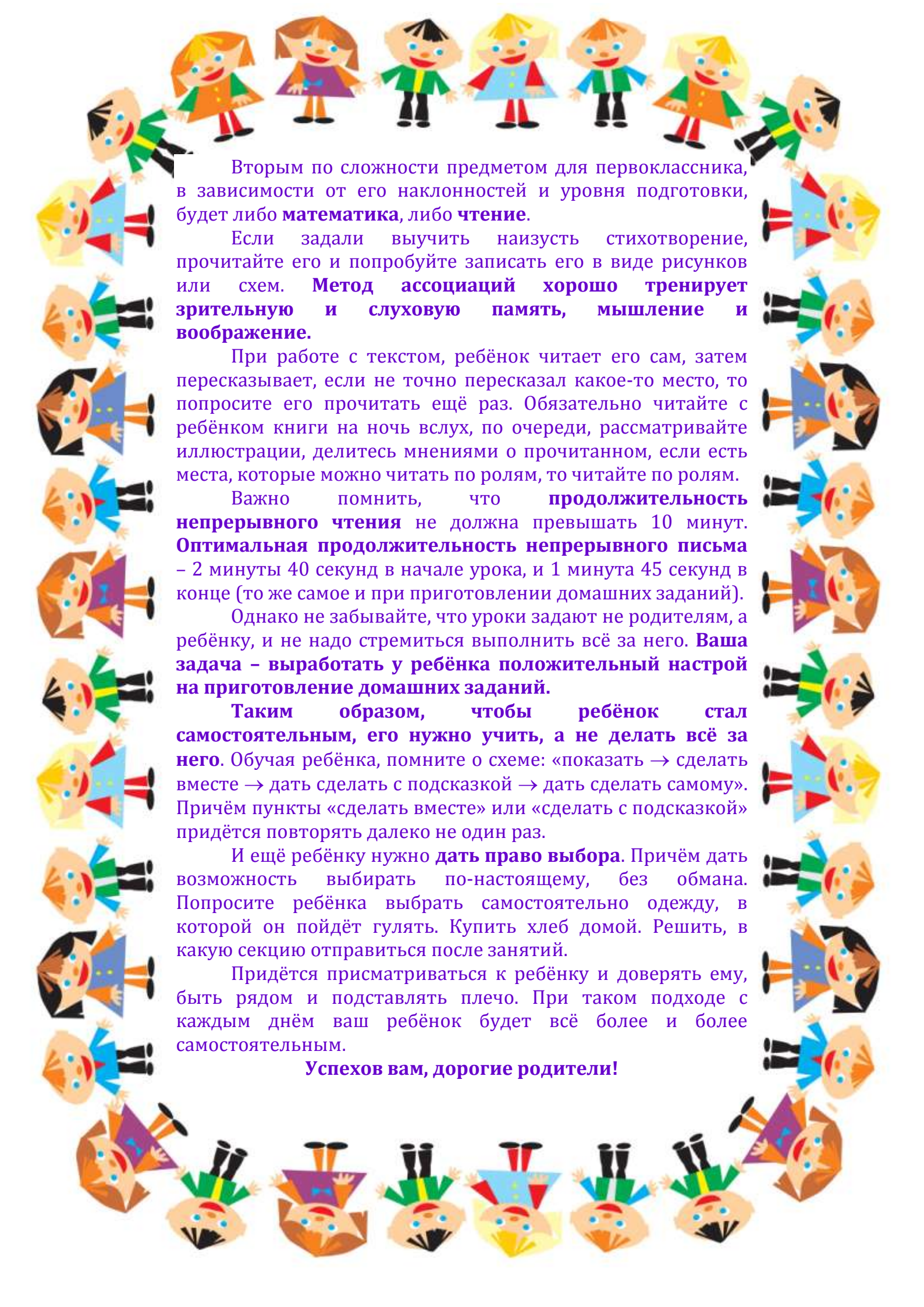
Иницилируйте встречу с учителем, расскажите об особенностях вашего ребёнка, чтобы с первого дня учитель смог учитывать их при построении взаимоотношений.

Итак, основной урок, который должен усвоить ваш малыш – самостоятельность в учебной деятельности. В связи с этим несколько конкретных рекомендаций.

Необходимо правильно организовать процесс приготовления уроков (пик мозговой активности 9-12 часов и 16-18 часов). Следует помнить, что после 15-20 минут занятий необходимо делать 10-15 минутные подвижные перемены.

Нельзя начинать готовиться «кавалерийским наскоком» – с самых сложных предметов. **Лучше начинать с несложных и непродолжительных по времени заданий,** быстрое их выполнение заставит первоклашку убедиться в собственных силах и способностях. После этого нужно переходить к более сложным заданиям. Последним, на спаде общей работоспособности, сделать ещё одно лёгкое задание. Тогда ребёнок будет вставать из-за стола не в подавленном настроении из-за большой нагрузки, а с уверенностью в том, что ему легко даётся учёба.

Самое сложное занятие для первоклассника – это **письмо.** Написание букв, слов и предложений, равно как и переписывание слов и предложений с доски в школе даётся первокласснику с трудом. Не стоит ахать, увидев первые строчки своего школьника, и ни в коем случае не давайте ему понять, что он плохо справляется с прописью. Лучше скажите: «Отличный результат, у меня сначала выходило хуже. Давай поспорим, что уже через две недели ты будешь писать точь-в-точь как я?».



Вторым по сложности предметом для первоклассника, в зависимости от его наклонностей и уровня подготовки, будет либо **математика**, либо **чтение**.

Если задали выучить наизусть стихотворение, прочитайте его и попробуйте записать его в виде рисунков или схем. **Метод ассоциаций хорошо тренирует зрительную и слуховую память, мышление и воображение.**

При работе с текстом, ребёнок читает его сам, затем пересказывает, если не точно пересказал какое-то место, то попросите его прочитать ещё раз. Обязательно читайте с ребёнком книги на ночь вслух, по очереди, рассматривайте иллюстрации, делитесь мнениями о прочитанном, если есть места, которые можно читать по ролям, то читайте по ролям.

Важно помнить, что **продолжительность непрерывного чтения** не должна превышать 10 минут. **Оптимальная продолжительность непрерывного письма** – 2 минуты 40 секунд в начале урока, и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).

Однако не забывайте, что уроки задают не родителям, а ребёнку, и не надо стремиться выполнить всё за него. **Ваша задача – выработать у ребёнка положительный настрой на приготовление домашних заданий.**

Таким образом, чтобы ребёнок стал самостоятельным, его нужно учить, а не делать всё за него. Обучая ребёнка, помните о схеме: «показать → сделать вместе → дать сделать с подсказкой → дать сделать самому». Причём пункты «сделать вместе» или «сделать с подсказкой» придётся повторять далеко не один раз.

И ещё ребёнку нужно **дать право выбора**. Причём дать возможность выбирать по-настоящему, без обмана. Попросите ребёнка выбрать самостоятельно одежду, в которой он пойдёт гулять. Купить хлеб домой. Решить, в какую секцию отправиться после занятий.

Придётся присматриваться к ребёнку и доверять ему, быть рядом и подставлять плечо. При таком подходе с каждым днём ваш ребёнок будет всё более и более самостоятельным.

Успехов вам, дорогие родители!