Адаптция к школе. Как помочь ребенку?

День второй

— Что-то мне в школе не нравится...

— А почему не нравится?

— А там нет на стенках картинок, как в садике. И на обед зеленый лук не дали. И еще такого грузовика нет, как у нас в группе был. Завтра давай обратно в садик пойдем.

Итак, малыш начинает потихоньку осваиваться в новой обстановке. Он уже запомнил имена нескольких одноклассников и учительницы. Его рассказы «о жизни в школе» становятся более связными и распространенными. Он уже пишет в тетрадях, у него есть дневник. Для родителей это очень удобно. Просматривайте тетради и читайте дневник, это поможет вам более подробно расспрашивать ребенка.

Самый первый день

— Мамочка, а сегодня первое сентября?
— Да, Настюша!
— Ура, а ты меня в школу поведешь?
— Ну, конечно!
— А со мной учиться будешь?
— Нет. В школе дети сами учатся, без мам и пап.
— Нет... Я так не хочу...

Первый день будет совсем коротким. После торжественной линейки малышей построит парами их первая учительница и отведет в класс. Иногда в первый день бывает экскурсия по школе, чтобы первоклашкам стало понятно: вот столовая, вот туалет, вот здесь находится твой класс, а вот это — т-с-с-с-с — кабинет директора.

Первый урок — это знакомство: со школой, с учителем — этакое «завлекательное» введение в страну знаний. Детям это чаще всего нравится, и они не успевают соскучиться по родителям. Заберите ребенка пораньше, и даже если в вашей школе есть продленка, пусть в свой первый школьный день малыш пойдет домой сразу после тех двух-трех уроков, которыми для него открывается школьная жизнь. Новых впечатлений и положительных эмоций ему хватит надолго.

О чем нужно спросить ребенка в его первый школьный день?

- Как зовут твою учительницу?
- Как зовут твоего соседа(соседку) по парте?
- Что нового ты узнал сегодня в школе?
- Что тебе было непонятно? (Если сможете, то объясните ребенку сами, а если нет — не забудьте сказать об этом учительнице.)
- С кем из своих одноклассников ты уже познакомился?
- Какие уроки у вас были? Было ли тебе интересно?
- Попросите ребенка пересказать коротко то, о чем рассказывали на уроках.

Когда можно начинать оставлять ребенка в группе продленного дня?

Это зависит от того, насколько гладко проходит адаптация. Но делать это можно только после того, как вы убедились: ребенку хорошо в школе, его ничто не беспокоит. В этом случае нужно обратить внимание на то, есть ли в группе тихий час, то есть, имеет ли ребенок возможность в течение дня отдохнуть. Если такой возможности нет, то до конца первого класса его лучше забирать домой сразу после уроков.

Наш ребенок не ходил в детский сад. Вдруг у него возникнут проблемы при общении с одноклассниками? Как нам ему помочь?

Далеко не у всех «домашних» детей возникают проблемы в общении. Большинство нынешних шести-семилетних детей довольно общительны, поэтому есть вероятность, что ваши опасения не оправдаются. В том случае, если вы заметите, что малышу трудно общаться со сверстниками, постарайтесь ему помочь. Прежде всего, поговорите с учительницей.

У ребенка очень низкие отметки, что с этим делать?

Хорошо, если вам попалась школа, в которой детей, хотя бы первые полгода, не оценивают. Но если все-таки двойки-тройки поселились в дневнике вашего малыша, то нужно ему помогать. Например, заниматься дополнительно по тому предмету, который ему не дается. Ну а если плохие отметки учительница ставит по всем предметам, тогда стоит задуматься — не слишком ли рано вы отдали ребенка в школу. Иногда лучше все-таки забрать малыша из школы и повторить «поход» в следующем году (при условии, что ребенок сам не хочет ходить в школу).

— Мама, я, когда вырасту, стану учительницей!

— Почему? Ты же собиралась быть стюардессой?

— А я хочу, как Марина Сергеевна, мелом на доске писать и рассказывать всякие интересные истории. И отметки красной ручкой ставить.

Каким должен быть режим первоклассника?

1. Сон — 11,5 часов, включая 1,5 часа дневного сна.

Не забывайте, что полноценный сон — это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Помните, не выспавшийся малыш «проспит» все, что ему нужно услышать и понять в школе. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ученик младших классов должен ложиться спать не позже 21.00. Кстати, в выходные дни время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.

2. Прогулки — 3–3,5 часа.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку (10–15 минут) и прогулки — еще один эффективный способ восстановления сил (перед выполнением домашнего задания и перед сном) — общей продолжительностью 3–3,5 часа.

3. Выполнение домашнего задания — не более 1 часа с перерывами каждые 15–20 минут.

Нормативными указаниями запрещено в первой половине учебного года давать первоклассникам домашние задания. Однако, как известно, задания все же задают. Продолжительность занятий не должна быть более 1 часа, причем через каждые 15–20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3–5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чистовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один «присест». Работа по принципу «пока не закончишь, не встанешь» малоэффективна и создает дополнительное напряжение.

4. Кружки и секции — не более 1 часа.

Конечно, все эти интересные занятия очень важны для развития малыша, но подумайте, насколько они посильны для вашего ребенка? Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия в первый год обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же вы решили, что дополнительные занятия необходимы, то для семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

5. Телевизор (компьютер) — 2–3 раза в неделю по 30 минут.

Увы, мало кто соблюдает эти указания, и все-таки постарайтесь соблюдать рекомендуемые нормы.

Вот и месяц пролетел

— Привет! Как дела?

— Извини, тороплюсь, бегу!

— Что случилось?

— Да дочка в первый класс пошла. Уроки нужно делать. Завтра математика и еще нужно нарисовать собаку.

Не только ребенок привыкает к школе, но и родители. Вы уже познакомились с учительницей, наверняка побывали на родительском собрании, научились выполнять домашние задания и поняли, что же такое для родителей первый класс, в частности, и школа вообще. И, разумеется, у всех родителей возникает немало вопросов.

Сколько времени длится адаптация к школе у первоклассников?

У всех по-разному. Как правило, к концу сентября — началу октября малыши уже привыкают к новому режиму, «принимают» учительницу как авторитетного взрослого, знают всех одноклассников по именам, без труда выполняют несложные пока домашние задания.

Однако не у всех детей адаптация происходит быстро и незаметно. Есть дети, которые привыкают медленно и осваиваются на новом месте только к декабрю, а то и февралю. Именно таким малышам очень нужна помощь и поддержка семьи.

А что делать, если уже февраль, а мой ребенок так и не привык к школе? Он капризничает, по утрам отказывается туда идти и говорит, что не любит учителя.

В таком случае вам необходима консультация психолога. Возможно, дело вовсе не в том, что ребенок плохо адаптируется к школе. Скорее всего, такая ситуация вызвана отношениями ребенка с учителем. Бывает, что после мягкой, доброй и привычной воспитательницы ребенок ни за что не хочет «подружиться» с более строгим и требовательным учителем. В этой ситуации на помощь должен прийти психолог.

На что следует обращать внимание в первые недели в школе?

Конечно, на настроение ребенка. Ведь улыбка на детском лице — это индикатор его душевного здоровья и благополучия. Следите за тем, насколько сильно ребенок устает, не слишком ли велики нагрузки.

Возможные проблемы первого дня

Нам, взрослым, они могут показаться совсем несерьезными, а вот для детей любые «мелочи» могут быть самыми настоящими проблемами.

- Ребенок испугался новой обстановки.
- Ребенок не подружился ни с кем в классе.
- Ребенок не нашел туалет.

Со всеми этими вопросами на следующий день вы обязательно обратитесь к учительнице и попросите исправить ситуацию: туалет показать, по школе поводить, с детьми подружить (для этого есть специальные игры-дружилки).

А вот если:

- ребенок расплакался в школе;
- ребенок говорит, что завтра в школу не пойдет и просит отвести его обратно в детский сад;
- ребенок говорит, что ему не понравилось на уроках, и хочет, чтобы завтра были только перемены.

Тогда нужно действовать родителям. Расскажите малышу о школе, вспомните истории из своего детства, которые покажут ребенку, как в школе может быть весело и интересно. Поговорите и о том, что уроки — это здорово, на них можно узнать много нового, научиться многому, что пригодится в жизни. Но если ситуация будет повторяться изо дня в день, обязательно обратитесь к учителю и психологу.

Первая неделя

— Мамочка, а ты тоже в школу ходила, когда маленькая была?

— Конечно, ходила.

— И у тебя был портфель?

— Да, красный такой.

— А ты тоже, как я, конфеты на уроке ела?

— Было один раз.

— А учительница сказала, что моя мама так никогда бы не сделала. И двойку мне поставила.

Вся первая неделя сентября — это первый этап адаптации. Ребенок привыкает к новым людям, новым правилам, к обстановке. Он постепенно запоминает, где находится его парта, как пройти в класс или спортивный зал, найти выход на улицу. Он выстраивает отношения с одноклассниками, стараясь найти свое место в детском коллективе. Малыш присматривается к учителям и одноклассникам.

Лето быстро пролетело, и вот наступил сентябрь. Из окна доносится всем знакомая песня: «...Буквы разные писать, тонким перышком в тетрадь учат в школе, учат в школе, учат в школе...», с ней перекликается «сестренка Наташка теперь первоклашка», а по улице «стройными рядами» идут мамы и папы, держа за руки маленьких первоклассников.

Счастливые родители первоклассников охвачены бурей чувств и эмоций — радость, гордость, волнение, страх: «Как там будет в школе? Как будет учиться мой ребенок? Все ли осилит? Не будут ли его обижать? А он? Какой урок станет любимым?»

И вот куплен огромный букет, аккуратно сложены в портфель тетради и учебники, карандаши заточены, бантики завязаны. Все! В первый класс.

Тут только ты понимаешь, что букет, портфель и бантики — это только внешняя сторона. Есть еще главное — для ребенка наступает новая жизнь. К ней ему придется приспосабливаться. Специалисты считают, что первые месяцы в школе — самое трудное время в жизни многих учеников. Как сделать так, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал в новых условиях, как помочь адаптироваться?

Первые 2–3 недели особенно трудны для ребенка. Следствием этого могут быть головные боли, нарушения сна, снижение аппетита и др. Так что, дорогие друзья, следует быть особенно внимательными к ребенку в период адаптации.

Если вы знаете, что ваш малыш трудно привыкает к новым условиям, то обязательно возьмите отпуск на недельку-другую. Тогда адаптация будет проходить намного легче: вы сможете забирать ребенка после уроков, не оставляя его в группе продленного дня. У вас будет время поговорить с малышом о том, что сегодня было в школе. Поначалу вам придется помогать первокласснику делать уроки, научить его быть дисциплинированным.

Если вам не нужно будет бежать на работу, вы сможете в первое время каждый день общаться с учительницей. Почему это важно? Во-первых, учительница, чувствуя заинтересованность родителей, будет внимательнее к вашему ребенку (факт проверенный). Да и решить большинство проблем тогда удастся «по горячим следам», то есть быстро.