

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ В 1 КЛАССЕ?

Обычно от поступления ребенка в школу мы ожидаем очень много: что ребенок будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебной, а не игровой. Порой, искренне желая ребенку добра, мы говорим: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебной. Что ты все время играешь? Лучше пошел бы почитал».

Но что же происходит в реальности? Ребенок изо всех сил старается соответствовать требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней у него прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

Важно, чтобы мы понимали: **невозможно стать школьником в один момент. Адаптация ребенка к школе – процесс длительный и протекает у всех по-разному.** Первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Ребенок должен понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашних заданий), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования реальны и абсолютно выполнимы для ребенка.

Нам необходимо помнить, что ребенок имеет право на дошкольные формы поведения. Это значит, что не стоит осуждать его интерес к игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра представляется нам пустой тратой времени. Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если мы активно поощряем его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу.

Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

**1. В общении с ребенком очень важно поддерживать его желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями, одноклассниками.** Для этого надо каждый день интересоваться у ребенка школьными событиями: спрашивать, что было самое интересное, чем вас кормили в столовой, с кем ты подружился в классе, что больше всего тебе понравилось сегодня.

**2. Обучение в школе – это совершенно новая деятельность для ребенка.** Для того, чтобы **сформировалось положительное отношение к школе**, важно, чтобы он понимал, учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребенку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует

повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение **и создание ситуации успеха**.

**3. Поощрение** должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня аккуратно написал буквы!» или «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию, что нужно делать (образец, как нужно работать), чтобы быть хорошим школьником, и понимает – для него это возможно. Если же мы говорим «Умница!», «Отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что порой не знаешь, за что ребенка похвалить. В этом случае обязательно нужно найти, что у него получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

**4. Как относиться к учебным ошибкам ребенка?** Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Для ребенка чего-то не уметь и чего-то не знать – это нормально. Он – ребенок. Этим нельзя попрекать. Лучше всего в таких ситуациях вспомнить себя, даже пусть это будет и невыгодный для вас ракурс. Зато ребенок будет знать, что и его родители когда-то ошибались, но это не помешало им добиться в жизни успеха. Главное – выработать правильное отношение к ошибкам: проанализировать, почему не получилось и исправить, если есть возможность, или учесть в следующий раз.

**5. Сравнивайте текущие достижения ребенка с предыдущими:** если ему сообщить о том, насколько он продвинулся по сравнению с прежним уровнем, это может повысить уверенность в своих силах и стать предпосылкой повышения уровня учебной деятельности.

**6. Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.** Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 ч. После возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений. Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

**7. Не разрешайте ребенку долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.** Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно! Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут. К концу начальной школы оно может достигать до 30-40 минут. На перерыв достаточно 5 минут.

**8. Не давайте ребенку дополнительных заданий, кроме тех, которые ему задали в школе.** Помните, что у первоклассника ежедневно бывает определенное количество уроков, поэтому его работоспособность в течение дня снижается

**9. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.** Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переделывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания (пусть с ошибками) воспринимается, как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

**10. Старайтесь делать домашние задания вместе.** Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей. На первых порах при выполнении домашнего задания дети могут делать много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, от чрезмерного напряжения, быстрого утомления. Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка.

**11. Конечно, школьная жизнь – это не только радостные моменты.** Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя, одноклассников. **Важно дать ему возможность выразить негативные чувства.** Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься? Как ты можешь так говорить?» - мы тем самым усиливаем стресс и эмоционально отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, поможем выразить его эмоции, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось» - мы оказываем ему необходимую эмоциональную поддержку.

**12. Учите детей управлять своим поведением.** Развитие произвольности идет по двум направлениям: 1) формируется умение ребенка руководствоваться целями, которые ставит взрослый; 2) формируется умение ставить цели самому и в соответствии с ними самостоятельно контролировать свое поведение.

Известно, что цель имеет разную побудительную силу в зависимости от того, насколько велик объем намеченной работы. Если объем слишком велик, то деятельность снова начинает разворачиваться так, как если бы цели не было.

Между созданием у ребенка соответствующего намерения и выполнением этого намерения должно проходить немного времени, в противном случае намерение как бы «остывает», и его побудительная сила сводится к нулю.

В тех случаях, когда ребенку не хочется выполнять какое-либо задание, разделение этого задания на несколько небольших отдельных заданий, обозначаемых целью, побуждает его начать работу и довести ее до конца.

**13. Будьте союзником, а не наблюдателем.** Проявляйте к ребенку максимум внимания, переживайте за каждую неудачу и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее агрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:

- в любой момент оставьте все свои дела и займитесь ребенком;
- советуйтесь с ним, невзирая на возраст;
- признайтесь ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему;
- извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты;
- почаще ставьте себя на его место;
- пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность.

Если у вашего ребенка возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться ко мне, и мы вместе подумаем, как разрешить возникшую ситуацию.

Удачи вам и вашим первоклассникам!