

Женни Важенина
методист отдела координационной работы и методического обеспечения МКУ
«Центр диагностики и консультирования», г. Сургут

О чем говорить на собрании родителям первоклассников

Выступите перед родителями на собрании и расскажите им, как они могут помочь своему ребенку адаптироваться к школе. В статье – информация для выступления и раздаточные материалы.

Познакомьте родителей с физиологическими и психологическими особенностями адаптации ребенка к школе. Расскажите, как они могут поддержать первоклассника в адаптационный период. Предложите выполнить практические упражнения.

Объясните, что такое «школьная зрелость»

Пример. Здравствуйте, уважаемые родители: мамы и папы, бабушки и дедушки первоклассников. В этом году в вашей семье произошло важное событие: ваш сын или дочка поступили в 1-й класс. Каждому ребенку купили школьную форму, красивый ранец, бережно уложили школьные принадлежности, приготовили много нужных мелочей. А готов ли сам ребенок к школе? Сейчас я расскажу, как проходит адаптация и как можно помочь ребенку благополучно прожить этот период.

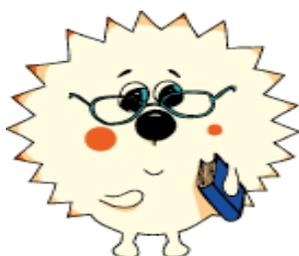
Традиционно выделяют три аспекта школьной зрелости: интеллектуальную, эмоциональную и социальную. Интеллектуальная зрелость – умение концентрировать внимание, обладать аналитическим мышлением, улавливать основные связи между явлениями. Критерий интеллектуальной готовности – развитая речь. Эмоциональная зрелость – умение регулировать свое поведение, управлять своими эмоциями, возможность длительное время выполнять непривлекательное задание. Социальная зрелость – потребность в общении со сверстниками, умение общаться и исполнять роль ученика.

Расскажите о физических условиях адаптации ребенка к школе

Первые три недели адаптации в школе называют «физиологической бурей» или «острой адаптацией» – самое тяжелое время для ребенка. В этот период возникает напряжение почти во всех системах организма. Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление, когда организм ребенка находит приемлемые реакции на новые условия жизни. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Ребенку трудно перестроиться на школьную жизнь. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у других отмечают снижение или повышение артериального давления. У кого-то родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита. Врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и недомогания. Все это признаки переутомления.

Чтобы оказать ребенку помощь в адаптации, необходимо отрегулировать его режим дня. Хорошее физическое состояние учащегося зависит от того, сколько он бывает на воздухе, как часто двигается, какую еду ест, сколько времени проводит за компьютером и телевизором. Распланировать день лучше вместе с ребенком. Предложите родителям разделить на несколько групп и выполнить практическое задание: разработать рекомендации режима дня. Раздайте им ручки, листы для записи и памятку «Рекомендации по организации режима дня первоклассника».



Справка

Адаптация может длиться до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

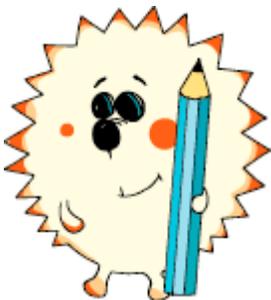
Поясните, какие нужно создать психологические условия

С первых дней в школе ребенку необходимо создать такие психологические условия, которые сделают адаптацию к школе легкой. Для этого родителям нужно знать особенности своего ребенка и дошкольного возраста в целом. Если адаптация будет протекать тяжело, то уже с первых классов у школьника сложится негативное отношение к учебе. Это ведет к хроническому нервному напряжению и постоянным стрессам.

Главная ошибка родителей в том, что они делают упор на раннее обучение своего ребенка, но не заботятся о его самочувствии в новых условиях. Им кажется, что ребенок должен сразу с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Родители говорят ребенку: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Первоклассник не успел приспособиться к новому образу жизни, но пытается соответствовать требованиям значимых для него взрослых. К стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

Невозможно стать школьником в один момент. Ребенку необходимо объяснять, где его поведение эффективней будет как школьника, а в каких местах может вести себя как дошкольник. Например, подготовка домашних заданий – это часть школьной жизни, а игра с друзьями на улице поможет расслабиться.



Совет

Нужно поддерживать самооценку первоклассника на достаточно высоком уровне. Чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе.

Не стоит осуждать интерес ребенка к игрушкам – это естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, а игра – как пустая трата времени. Своим отношением взрослые показывают ребенку, что школьником быть хорошо, а дошкольником – плохо. В этой ситуации ребенку психологически очень сложно, ему играть хочется, а родители это осуждают. Запрет и желание создают психологический конфликт, разрешить который ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть и подавляет свои потребности, либо мучается угрызениями совести после игры, либо идет на конфронтацию «Все равно буду!».

Дайте рекомендации, как поддержать ребенка в адаптационный период

Своими словами и действиями родители напрямую влияют на продолжительность периода адаптации ребенка к школе и степень ее сложности. Расскажите им, что они могут сделать, чтобы помочь дошкольнику стать школьником без психологических травм. В конце своего выступления раздайте родителям описание упражнений, которые они могут выполнять дома со своими детьми в период адаптации.

Поощряйте не только учебные успехи, но и игровую инициативу. Вам нужно признать игру естественным занятием первоклассника. Говорите не только: «Какой молодец, взял книжку и читаешь!», но и «Как же ты здорово умеешь играть!». Разрешите взять ребенку с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей игрушка помогает снять напряжение в момент адаптации. Если стараться искоренить игровую деятельность, это не принесет ребенку никакой пользы.

Опирайтесь на желание учиться. Большинство детей идут в первый класс с большим желанием стать школьниками. Поддерживайте это стремление: интересуйтесь школьной жизнью ребенка, расспрашивайте о школе, делитесь своим опытом. Это укрепит его учебную мотивацию.



Важно

Не стоит осуждать интерес первоклассника к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника.

Хвалите за успехи и старания. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. Ощущение собственной успешности значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации.

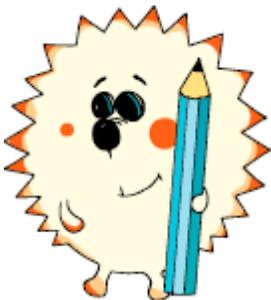
Поощрение должно быть конкретным: хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат деятельности. Если вы скажете: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получит информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и поймет, что для него это возможно. Если просто сказать: «Умница, отлично!», – то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Если не знаете, за что похвалить ребенка, найдите что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. Когда у ребенка не будет что-то получаться, можно обратиться к этому опыту, чтобы помочь ему поверить в свои силы.

Спрашивайте не об отметках, а о новых знаниях. В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые отметки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если вы расспрашиваете ребенка об отметках и бурно на них реагируете, для него они станут основной частью школьной жизни. Вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми

интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие отметки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому отметки, которые получает ребенок, не должны влиять на ваше мнение о нем и на ваши чувства к нему.



Совет

Говорите ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности.

Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что – не очень?». Если ребенок болезненно переживает из-за отметок, используйте слово «зато» в разговоре. Например, это может выглядеть так: «Да, задачу ты решил неправильно. Зато у тебя получились очень красивые цифры».

Помогите выразить негативные чувства. Когда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя или одноклассников, важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Если вы ему скажете: «Не расстраивайся. Что ты злишься? Как ты можешь так говорить?», то усилите стресс и отдалитесь от ребенка.

Первокласснику необходимо ваше понимание. Если вы внимательно слушаете ребенка, признаете, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то поможете ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Скажите: «Я вижу,

ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось». Такими ответами вы окажете необходимую эмоциональную поддержку.

8

условий

для родителей,
чтобы повысить
психологический
комфорт жизни
первоклассника

1. Поддерживайте благоприятный климат в семье.
2. Формируйте адекватную самооценку у ребенка.
3. Стимулируйте интерес к школе.
4. Поддерживайте общение ребенка с одноклассниками после школы.
5. Поощряйте успехи и стимулируйте достижения ребенка удовольствиями.
6. Развивайте самостоятельность в учебе.
7. Контролируйте учебную деятельность ребенка.
8. Помогите развивать самоконтроль.

Раздаточный материал!!!

Упражнения, которые можно выполнять дома с детьми в период адаптации к школе

«Пять вопросов в конце недели».

В пятницу перед сном спросите у ребенка, доволен ли он, как прошла школьная неделя? Узнайте, что за пять учебных дней стало для него главным, показалось интересным, расстроило, обрадовало? Какие «роли» он выполнял за неделю: ученик, дежурный, зритель, участник дела или события, победитель, наказанный, помощник? Какие роли ему понравилось выполнять, а какие – нет? Какой из дней запомнился больше всего и почему?

«Беседа по фотографии класса».

Положите перед собой фотографию класса вашего ребенка. Попросите «познакомить» вас с одноклассниками, показать соседей по парте. В дальнейшем через фотографию можно будет расспрашивать ребенка о взаимоотношениях в классе, о его личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ребенок больше говорил о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. Не провоцируйте на «ябедничество», нужно дать понять, что вас интересуют не конфликты или проступки ребят, а его отношение к этому. Лучше не задавать вопросов «Кто у вас в классе больше всех хулиганит?» или «У кого самые плохие оценки?». Задавайте вопросы, которые помогут создать уважительное отношение к одноклассникам: «К кому можно обратиться за помощью?», «С кем интереснее играть?», «Кто самый веселый?».

«Портфельчик достижений».

Главное назначение портфеля достижений – сформировать у ребенка положительную самооценку и внутреннюю мотивацию к учебе. В портфеле выделите два раздела: основной и дополнительный. В основной раздел поместите фотографии событий, успехов ребенка; рисунки, грамоты и дипломы. Дополнительный раздел поделите на графы: «Я хочу научиться» и «Я умею». Значение первой графы – подвести ребенка к постановке целей. Она служит для осознания того, что перед началом любой работы необходимо понять, чего ты хочешь добиться. Вкладывайте сюда карточки – условные обозначения результата деятельности ребенка. В графу «Я умею» перекладывайте карточки из раздела «Я хочу научиться», когда ребенок уже справился с задачей. Процесс «перекладывания» может быть торжественным.

Рекомендации по организации режима дня первоклассника

- 1** Укладывайте ребенка спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- 2** После школы первокласснику желательно дома спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.
- 3** В режим дня обязательно включите утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа. На этом настаивают педиатры и невропатологи.
- 4** Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.
- 5** Следите за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неуклонно.