

Адаптация ребенка к школе

Начало учебного года – тяжелый период для каждого ребенка. Адаптация детей к школе происходит по-разному, что зависит от возраста и множества других факторов. После каникул обычно быстрее всего (за 2-3 недели) возвращаются к нормальному учебному процессу старшеклассники. Дети среднего школьного возраста адаптируются обычно в течение месяца. Сложнее всего привыкнуть к новой жизни первоклассниками. Как правило, этот процесс редко занимает меньше 1,5-2 месяцев и иногда протекает достаточно тяжело, проявляясь в виде нервных расстройств и даже депрессий. Такая сложная адаптация детей младшего школьного возраста связана не только с изменением режима дня и возросшими нагрузками, но и с необходимостью строить отношения с учителями и сверстниками. Непривычные обязанности, которые появляются у беззаботного прежде малыша, связанные с необходимостью придерживаться дисциплины и подчиняться указаниям, обычно вызывают протест. После динамичных и эмоциональных игр новая школьная жизнь не привлекает, а скорее кажется утомительной и скучной. Именно поэтому родители должны быть внимательны в этот период и стараться во всем поддержать своего ребенка, помогая пережить один из самых сложных периодов жизни.

Физиологическая адаптация детей младшего школьного возраста

Физиологическая адаптация детей 1 класса связана с изменением режима дня на фоне увеличившейся нагрузки. Родители должны помочь ребенку перестроиться к новой жизни, сохранив при этом здоровье. Чаще всего в младшем школьном возрасте от возросшего напряжения начинает страдать зрение и опорно-двигательный аппарат. В это время необходимо научить ребенка правильно распределять нагрузку и выработать оптимальный режим дня. Для этого нужно: Создать условия ребенку для двигательной активности между выполнением уроков, чтобы обеспечить профилактику искривления позвоночника; Контролировать правильность осанки во время выполнения домашних занятий; Соблюдать рекомендованные правила освещения школьного стола; Ввести в рацион ребенка фрукты, овощи и витаминные комплексы. Также в это время необходимо обратить особое внимание на укрепление иммунитета. Для этого в режим дня необходимо включить утреннюю зарядку и закаливание. Это позволит при адаптации детей 1 класса не только сохранить здоровье, но и активизировать умственную деятельность. Кроме того, поощряя ответственность и самостоятельность, родители не только ускорят адаптацию ребенка к школе, но и заложат основу для дальнейшего обучения.

Психологическая адаптация ребенка к школе

Психологическая адаптация детей младшего школьного возраста протекает у всех детей по-разному. Это зависит от множества факторов: характера, климата в семье, опыта пребывания в коллективе, эмоционального развития. Для поддержания ребенка в этот сложный период необходимо создать благоприятный психологический климат в семье, стараться максимально повышать самооценку ребенка. Малообщительные и неуверенные в себе дети намного труднее привыкают к переменам в жизни. Поэтому от поддержки родных зависит то, насколько легко проходит адаптация детей в 1 классе.

Адаптация ребенка к школе: виды и особенности

Родители должны проявлять интерес к школе, чтобы поддержать ребенка и снизить уровень стресса. При этом важны не только оценки, которые малыш получает, а любые школьные события. Рассказывая о прожитом дне, ребенок чувствует не только интерес к себе, но и учится оценивать свое поведение в той или иной ситуации. Лучше всего, если есть возможность общаться с одноклассниками в неурочное время. Общие интересы и проведенное время вне школы помогает наладить более тесные дружеские отношения, что ускорит

адаптацию ребенка к школе. **Для того чтобы облегчить психологическую адаптацию ребенка к школе, родители должны научить его основным правилам, необходимым для успешного построения отношений с одноклассниками:**

- Не брать чужого, но и не отдавать своего;
- Не драться без причины;
- Соглашаться, если приглашают играть вместе. Но если в игру не позвали, нужно не стесняться и спросить разрешения поучаствовать;
- Играть необходимо с соблюдением правил, при этом нужно стараться не подвести друзей по команде;
- В детском коллективе нельзя дразниться и ябедничать;
- Не спорить с учителем из-за оценок.
- Также нельзя обижаться и расстраиваться по этому поводу;
- Быть аккуратным;
- Проявлять дружелюбие и быть готовым отвечать на приглашение дружить.

Соблюдая эти правила, адаптация ребенка к школе пройдет максимально безболезненно и быстро. Это позволит не отвлекаться на незначительные неудачи и сконцентрироваться на учебном процессе. Зная о трудностях адаптации детей к школе, родители должны создать условия, которые бы обеспечили малышу максимальный комфорт и чувство защищенности. Мелочей в организации школьной жизни ребенка не бывает.

Детские психологи советуют родителям придерживаться несложных рекомендаций, значительно облегчающих адаптацию ребенка к школе:

- Будить ребенка в школу нужно заранее, сохраняя спокойную и радостную атмосферу;
- Не стоит напутствовать малыша назидательными словами. Лучше сказать ему несколько ласковых слов;
- Необходимо разговаривать с учителями по поводу оценок и поведения без ребенка. В случаях, если учитель не доволен уровнем подготовки или поведением, нужно объективно оценить претензии и в спокойной обстановке обсудить это с малышом;
- Встречая ребенка из школы, нужно в первую очередь не спрашивать о полученных оценках, а позволить ему расслабиться и отдохнуть. После этого обычно дети сами охотно рассказывают о школьных событиях. Также не следует проявлять настойчивость в случаях, если он огорчен. После того, как ребенок успокоится, он сам объяснит все причины;
- Необходимо правильно организовать выполнение домашних заданий. После школы ребенок должен обязательно отдохнуть, однако оставлять выполнение уроков на вечер также не рекомендуется;
- Нужно стремиться предоставлять максимальную самостоятельность при выполнении домашних заданий при достаточном контроле. Это поможет быстрее привить чувство ответственности, а, значит, и ускорит процесс адаптации ребенка к школе;
- Необходимо придерживаться единых требований, которые не зависят от настроения и самочувствия;
- Не нужно стараться загружать первоклассника всевозможными кружками. Лучше реально оценить его возможности и соблюдать баланс между занятиями и отдыхом; Перед сном нужно обязательно уделить внимание ребенку, чтобы снять напряжение после тяжелого дня. Несмотря на то, что малыш уже большой и ходит в школу, он по-прежнему нуждается в заботе и ласковых словах.

Родители должны помнить, что адаптация ребенка к школе всегда связана с трудностями, и их задача – вырастить не просто образованного, но также уверенного в себе и разносторонне развитого человека.

Источник: <http://www.pigulka.ru/stati-o-detjah/6756-adaptacija-rebenka-k-shkole.php>