

Психологическая готовность первоклассников (адаптация учеников 1 класса)

Самой большой трудностью, для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность, на новую. В детском саду ведущей деятельностью была игра, а придя в школу, он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности.

Адаптируясь к школе, первоклассник перестраивает свою эмоционально-волевую, познавательную и мотивационную сферы.

Школьная адаптация – это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Новая обстановка, новые знакомые, учебные нагрузки, даже необходимость сидеть на одном месте в течение 40 минут — стресс для ребенка. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок как можно быстрее прошел этот сложный период адаптации к новой, почти взрослой жизни, обратите внимание на рекомендательный список «Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников».

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников:

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам.
2. Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
3. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт у вас много времени.
4. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
5. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14 – 16 часов.

6. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.
 7. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!», так же необходима похвала. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка такие как «Молодец!», «Ты так хорошо справился!» способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
 8. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
 9. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
-
1. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
 2. Учтите, что дети любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения.
 3. Поддерживайте в ребёнке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребёнку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.
 4. Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
 5. Ребёнок имеет право на ошибку. У ребёнка может что-то не сразу получаться, это естественно.
 6. Составьте вместе с ребёнком распорядок дня, следите за его соблюдением. Это очень важно.
 7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
 8. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий. Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры.