

## Рекомендации родителям по адаптации ребенка к школе.

Вот и вырос ваш малыш. Первого сентября он идет в первый класс.

У родителей будущих первоклассников перед столь знаменательным событием множество забот. Нужно подготовиться к школе. Но наряду с этими бытовыми заботами, встает еще вопрос: «Как быстро и успешно ребенок адаптируется к школе?»

Для многих детей и их родителей начало школьной жизни превращается в серьезное испытание. От того, как пройдет адаптация ребенка к школе, зависит его последующий интерес к учебе и успеваемость.

Насколько простым и естественным будет переход из детского сада в школу, зависит, конечно, в первую очередь от подготовленности ребенка, его интеллектуального и эмоционального развития, навыков общения, особенностей характера. Несомненно, играет роль и обстановка в семье: как общаются взрослые с ребенком и сколько уделяют ему внимания.

### ***Что такое адаптация к школе и сколько она длится?***

Адаптация – это перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация первоклассника к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели. При этом напрягаются все системы организма, в результате острой адаптации многие первоклассники в сентябре заболевают, многие худеют, у многих проявляются недомогания в связи с переутомлением. В этом проявляется физиологическая сторона адаптации, существует еще психологическая сторона.

### **Когда можно считать, что адаптация ребенка к школе проходит успешно?**

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе. Если ребенок положительно относится к школе, адекватно воспринимает требования учителя, легко усваивает новый учебный материал, прилежно выполняет задания без внешнего контроля, проявляет самостоятельность, имеет хороший статус в коллективе – то можно считать, что он хорошо адаптировался к школе.

Большинство из перечисленных качеств не присущи вашему ребенку? В этом случае первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли.

### **Попробуйте соблюдать несколько правил, которые помогут вашему ребенку:**

- соблюдайте режим дня;
- провожайте ребенка в школу доброжелательно;
- учите ребенка выражать свои чувства;

- не требуйте, а предлагайте;
- хвалите ребенка;
- дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков;
- не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- спокойствие, только спокойствие..;
- ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.

### **Рекомендации родителям тревожных детей:**

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
- старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

### **Снятие повышенной нервозности ребёнка**

Термин «нервозность» употребляется в том случае, когда нужно описать чрезмерную неустойчивость нервной системы, выражающуюся в слишком активных реакциях на незначительные события. Чтобы снять излишнюю нагрузку с нервной системы детей, следует устранить причину раздражения. Существует много факторов, вызывающих данную патологию: отсутствие режима дня, недосыпание, малоподвижный образ жизни, соматические

заболевания, бесконтрольный доступ в интернет, частое присутствие ребенка на шумных мероприятиях, отсутствие последовательно системы воспитания.

Ограничения на вышеперечисленные причины нервозности должны быть разумными, дети должны получать равноценную замену запрещенным факторам: вместо многолюдного шоу – семейный поход в зоопарк, вместо бесконечных мультфильмов – сказку от мамы на ночь. Среди самых действенных методов по снятию повышенной нервозности на первом месте будут любовь и терпение со стороны родителей. Если же они не могут помочь своим детям, то не стоит самостоятельно лечить их, а нужно обратиться к психологу, который исключит случаи патологии и проконсультирует по интересующим вопросам.

### **Работа с детскими страхами и фобиями**

Страх у человека берет свои корни в инстинкте самосохранения, и это естественная реакция на угрожающие внешние раздражители. Однако иногда эмоции различных фобий начинают преобладать над другими, и ребенок уже не может побеждать их самостоятельно.

Фобии могут возникнуть в результате деструктивного семейного воспитания, отсутствия проявлений любви со стороны родителей, внутрисемейных конфликтов, травмирующих ситуаций (ребенок стал свидетелем аварии, на него прыгнула собака, родители разводятся, его обижают в классе). Свои тревоги и страхи ребенок часто скрывает, и в результате проблема усугубляется, доходит до крайностей. Он начинает плохо учиться, боится засыпать один, в тяжелых случаях страдает энурезом, заиканием.

Каждый вид фобии лечится по-разному, к каждому страху нужен свой подход. Чтобы страх не зафиксировался навсегда в психике детей, родителям нужно быть внимательным к ребенку, беречь его от тех вещей, которых он боится. Определить правильную методику преодоления проблемы поможет психолог, который выявит все скрытые фобии и поможет детям не бояться. Подробнее, [здесь](#) и [здесь](#).

### **Устранение последствий стресса и перенесённой психотравмы**

Психотравма не является обычным стрессом, это реакция психики ребенка на событие, ломающее привычный мир. Мощное потрясение не позволяет самостоятельно с ним справиться, у детей могут отмечаться панические атаки, гневные срывы, периоды апатии и депрессии.

С таким сильным стрессом обязательно должен работать психолог, который сможет выявить даже глубинные причины и последствия психической травмы. Родителям следует своевременно обратиться за помощью к специалисту, ведь после психотравмы ребенок без посторонней помощи не может вернуться к обычной жизни. Его привычный мир сломался, все представления об окружающем нарушены и перепутаны. Он не уверен в себе, не чувствует прежней надежности и спокойствия. В этот момент травмированные дети чрезвычайно беспомощны и ждут от жизни только худшего.

Борьба за свое привычное спокойное существование забирает у ребенка много сил, и он изнемогает от тяжелого груза проблемы. Хороший психолог поможет возобновить нормальные стабильные взаимоотношения детской личности с окружающим миром, устранил последствия травмы.

### **Коррекция задержки психического развития**

При недоразвитии психических процессов, эмоциональной и волевой среды у детей отмечается замедленное развитие. При таком диагнозе отмечается нарушения моторики, памяти, разлаженность мышления, различные недочеты в речи, ребенок не умеет самостоятельно регулировать свое поведение или подчиняться требованиям, он эмоционально неустойчив, плохо учится. Это состояние можно преодолеть правильно подобранными корректирующими методами и приемами воспитания.

Причинами задержки психического развития могут быть как социальные, так медицинские факторы. Устранением такой патологии занимается множество специалистов, в том числе и психолог. Коррекция проблемы производится довольно длительно, но результаты чаще всего обнадеживающие. Психолог после обследования детей поможет подобрать специфические методы обучения – дозированность подачи информации, частое повторение, постоянная смена видов работы. Родителям специалист порекомендует приемы здоровьесберегающих технологий, поможет в развитии у ребенка познавательных процессов. Подробнее, здесь.

### **Психологическая подготовка к школе**

Наверное, поступление в школу является одним из самых стрессовых событий в жизни ребенка. В этот период меняется все его привычное окружение, образ жизни, социальный статус, отношения с людьми.

Игра уходит на задний план, на первое место выступает учеба. Дети чувствуют, что к его личности вдруг меняется отношение – он может все схватывать на лету, а может не успевать по многим предметам, его хвалит или ругает учитель, оценивают сверстники. Это эмоционально и физически тяжелое время для ребенка, и он должен вступать в него полностью готовым.

*Психолог оценивает личность с точки зрения готовности ее к школе по следующим критериям:*

- Общее развитие, достигающее требуемого уровня;
- Объем знаний и умений, их качества;
- Развитие образного мышления;
- Готовность к получению новых знаний;
- Развитие познавательной деятельности;
- Умение слушать;
- Умение подчиняться требованиям;
- Умение высказывать свои мысли;
- Умение ориентироваться в пространстве, событиях, времени;
- Умение сосредотачиваться.

Критериев много, и психолог подходит к каждому ребенку с индивидуальными требованиями, учитывая его психические особенности.

### **Помощь в налаживании взаимоотношений родителей и детей**

На начальном этапе жизни ребенок очень зависим от родителей, семьи, его характер, умения, поведение закладывается именно здесь. Судьба детей зависит от того, как к ним относились родители – происходило ли воспитание в спокойной обстановке или на фоне постоянных конфликтов. Еще ни одним родителям не удалось избежать споров, конфликтов со своим ребенком, и не всегда взрослые люди умеют с достоинством находить выход из проблемы.

Часто преодолеть семейный кризис без помощи психолога невозможно, ведь именно он сможет увидеть ситуацию со стороны и подсказать наименее болезненные пути решения конфликта. Знание психологических и педагогических приемов, удачное их применение помогает преодолевать нарастающее напряжение во взаимоотношениях между родными людьми.

Взрослые не помнят, что перед ними еще не сформировавшаяся личность, на которую нельзя давить, а дети еще не умеют находить компромиссы и уступать требованиям. Чтобы проблемы не дошла до трагедии, следует прислушаться к советам специалиста, который поможет установить мир и взаимопонимание в семье

### **Помощь в разрешении проблем взаимодействия со сверстниками**

Взаимодействие со сверстниками, как и семейные отношения, накладывает отпечаток на всю последующую жизнь ребенка. От того, благополучные ли они, без конфликтов и гонений, зависит очень многое в развитии юной личности. К сожалению, избежать проблем во взаимоотношениях с ровесниками удастся очень редко. Школьный коллектив ничем не отличается от взрослого общества, здесь тоже действуют собственные законы, правила, нормы. В случае несоответствия или нарушения этих факторов ребенку приходится сталкиваться с несправедливостью, обидами, отлучением от общения.

Родители должны быть внимательными к взаимоотношениям своего ребенка со сверстниками, ведь ситуация, когда он может стать изгоем в привычном обществе, очень травмирующая. Так как в детском мире другие законы, зачастую взрослые теряются и не знают, как помочь в возникшем конфликте.

В этом случае поможет психолог, который установит причину зарождающегося или идущего полным ходом противоборства, научит ребенка, как добиться своей цели в восстановлении отношений. Опытный специалист знает, как внушить уверенность в своих силах маленькой личности.