

Адаптация выпускников детского сада к обучению в начальной школе

«Быть готовым к школе – не значит
уметь читать, писать и считать.
Быть готовым к школе – значит
быть готовым всему этому научиться»
(Венгер Л.А.)

Все больше дошкольников не хотят или даже боятся идти в школу, плохо адаптируются к новой жизни. Истоки возможных школьных сложностей и неприятностей нередко скрываются в дошкольном детстве. До 6-7 - летнего возраста ребенка родители не так часто обращают внимание на развитие малыша, на особенности его общения с окружающими взрослыми и сверстниками, на наличие или отсутствие желания учиться. А в школе «вдруг» у вполне нормального ребенка, с точки зрения родителя, начинают возникать и накапливаться трудности, иногда приобретая хронический характер.

Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:

Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.

Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.

Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.

Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, давайте витаминные препараты.

Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.

Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

Чтобы психологически адаптироваться к школе:

Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.

Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.

Покажите, что вы любите малыша.

Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.

По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.

Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать целей.

Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.

Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Ищите ответы в психолого-педагогической литературе, приводите примеры из жизни.

Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.

Учитель – непререкаемый авторитет.

Спокойно воспринимайте замечания учителя в адрес ребёнка, внимательно выслушайте, спросите совета.

Психологически поддерживайте ребёнка: будите его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!