

Консультація для батьків майбутніх першокласників

«ЯК ПОЛЕГШИТИ ДИТИНІ АДАПТАЦІЮ ДО ШКОЛИ»

Перший рік навчання – це період адаптації дитини до нових життєвих умов і протікає він по-різному. Багато першокласників, особливо які не відвідували дошкільні установи, довго не можуть звикнути рано просинатися, щодня ходити в школу. Їм важко сидіти спокійно на уроках, виконувати своєчасно всі завдання.



Деякі діти не здатні налагодити позитивні взаємини з однокласниками або з учителем, їм нелегко освоїтися в новому колективі.

Частина дітей відчуває труднощі у навчанні, не справляється з навчальним навантаженням, не може разом з класом освоїти завдання з читання, письма, рахунку.

Виникнення багатьох з перерахованих труднощів визначається індивідуальними особливостями дитини або її попереднім досвідом.

У багатьох дітей семирічного віку недостатньо розвинена увага, що може бути пов'язана з підвищеною вразливістю.

Труднощі адаптації першокласників до школи деколи пов'язані з проявами слабко виражених порушень пам'яті, мислення, мовлення, динаміки психічних процесів, обумовлених наслідками родової травми, перенесеного стресу мозку або важкого захворювання.

У шестирічних дітей сильно розвинена потреба в русі. При неможливості її задовольнити у них наростає м'язова напруга, погіршується увага, швидко настає втома. З цієї причини вони на перервах бігають, шумлять, б'ються.

Особливі труднощі в цьому відношенні терплять збудливі, моторно розгальмовані діти. У вихованні їх необхідні великий такт і терпіння.

Як же полегшити дитині процес адаптації до школи?

У першу чергу, дитина повинна відчувати, що батьки її підтримують, вірять в неї, сподіваються на її старання, розуміють важливість її нових обов'язків і пов'язаних з цим труднощів.

Безумовно, спочатку не все у школяра виходить. Однак це не повинно змінювати ставлення до нього самих близьких людей вдома. Важливо, щоб воно завжди залишалося рівним, доброзичливим, підбадьорюючим.

Як би дитину попередньо не готували до нового режиму життя і праці в школі, їй довелося б освоювати все на практиці.

Батькам слід щодня вникати в шкільні справи сина чи дочки, цікавитися всім, що відбулося в класі на уроках, перервах, під час прогулянки.

Часом не все, з чим дитина стикається, вона може відразу осмислити. Наприклад, учень намагався виконати завдання, але вдалося йому це не дуже добре. Дитина поки розуміє тільки те, що вона докладає зусиль, а підсумок праці оцінити повністю ще не в стані.

Батькам же необхідно не дорікати учню за поганенький результат, а похвалити за старання, і тільки після цього спокійно пояснити важливість підсумку кожної роботи.

Якщо труднощі адаптації пов'язані з поведінкою дитини на уроках або під час перерв, карати або лаяти першокласника не варто, мало ефекту дають і настанови в наказовій формі.

Краще спокійно розібрати з учнем помилки в його поведінці, щоб він їх зрозумів і відчув.

Полегшить адаптацію до школи добре продумана обстановка вдома. Школяреві необхідно відвести постійне місце для занять. Розміри робочого столу і стільця повинні відповідати його росту (довжині тіла). Найбільш підходящим буде стіл, висота якого на 2 см вище ліктя стоячої поруч дитини. Якщо стіл вище, доцільно під ноги поставити лавочку, а на сидіння стільця покласти щось тверде.

Око людини влаштоване таким чином, що відстань в 30-35 см до поверхні столу є найзручнішим. Потрібно стежити, щоб дитина не нахилилася низько над книгою, зошитом.

Перевірити, чи дотримується відстань від очей до поверхні столу, можна, поставивши на лікоть руку, кінчики пальців при цьому повинні стосуватися скроневої області голови, а очі знаходитися на рівні великого пальця.

Якщо дитина постійно намагається нахилитися над столом нижче встановленого рівня, необхідно звернутися до окуліста і перевірити гостроту його зору.

Стіл дитини має бути добре освітленим. Тому його краще поставити біля вікна так, щоб світло падало з лівого боку від місця, де сидить школяр. Не бажано розміщувати високі квіти на підвіконні або завішувати вікно тюлем.

В осінньо-зимовий період в другій половині дня одного природного освітлення недостатньо, і для роботи школяра доцільно використовувати настільну лампу з абажуром. Помістити її на столі потрібно так, щоб світло

падало з боку лівої руки учня. Для рівномірного освітлення столу, крім настільної лампи, включають і люстру.

Коли дитина сідає за виконання домашнього завдання, шум у квартирі буде йому заважати. На цей час слід вимкнути телевізор, радіоприймач або інші гучні джерела звуку, якщо вони знаходяться в тій же кімнаті, де і робоче місце школяра, розташовані в іншій кімнаті досить приглушити.

Музика, розмова відволікають увагу, заважають зосередитися і тому підвищують ступінь втоми дитини від виконуваної роботи.

Щоб адаптація до школи протікала легше, надзвичайно важливо з першого дня навчання пунктуально дотримуватися режиму дня першокласника. Такий захід захистить його від перевтоми.

В режимі дня необхідно передбачити час підйому (7.00), прийомів їжі (7.30, 12.30, 16.00, 19.00), занять у школі (8.00-12.00), прогулянок і рухливих ігор на повітрі (15.00-16.00 і 17.00-19.00), денного сну (13.00-15.00), виконання домашнього завдання (16.15-17.00), творчої діяльності, ручної праці, допомоги по дому (19.20-20.00), гігієнічних і загартовуючих процедур (7,00-7,30 і 20.00-20.30), відходу до сну (20.30) .

Готувати уроки відразу після повернення зі школи не рекомендується. Дитина повинна добре відпочити, пограти на повітрі, щоб зняти втому і відновити сили.

Фізіологи встановили, що фізична і розумова працездатність дітей протягом дня неоднакова. Найбільш висока вона в ранкові години (8-11), потім знижується, і новий підйом настає до 16-17 години.

Саме в цей період рекомендується першокласникам братися за домашнє завдання, виконання якого не повинно затягуватися більше години.

Після 30 хвилин роботи дитині необхідна короткочасна перерва (на 10 хвилин). Під час такого відпочинку потрібно встати з-за столу, походити по кімнаті, виконати кілька фізичних вправ.

В період адаптації до школи не слід завантажувати дитину заняттями в різних гуртках, секціях. Інтенсивні позашкільні навантаження ускладнять і затягнуть процес звикання до навчання в школі.

