

## Допомога першокласнику(адаптація до шкільного життя)

### ПОРАДИ БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Як Ви думаєте, чому першокласникам не ставлять оцінки? Перший рік навчання - період адаптації школяра до нового кола спілкування, до нового укладу життя, до збільшення фізичного та емоційного навантаження. Щоб у дитини не сформувався комплекс неповноцінності через низку невдач, протягом першого року навчання старанність першокласників і їх успішність оцінюється виключно у словесній формі без застосування 12-бальної системи.

Звикання до школи - тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другий половині потрібно більше часу. Від чого залежить тривалість адаптації? Перш за все, від того, чи була дитина психологічно готова до школи, а також від її стану здоров'я та рівня розвитку.

Батькам першокласників слід розуміти, що адаптація до школи - це процес багатоплановий, тобто в ньому задіяно як фізіологічні явища, так і соціально-психологічні. Що стосується фізіологічної адаптації, то медики відзначають, що більшість першокласників хворіє у вересні, деякі діти втрачають вагу в перші 2-3 місяці навчання, деякі скаржаться на втому, головний біль, стають примхливими. Це не дивно, оскільки на 5-6 річних малюків обрушується лавина завдань, що вимагають від них розумового і фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем.

**Ці тези допоможуть зрозуміти, що дитина успішно адаптувалася**

- 1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі і не відчуває страх.**
- 2. Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.**
- 3. Дитина проявляє самостійність при виконанні домашніх завдань і звертається за допомогою до мами або тата тільки після того, як самостійно спробувала його виконати.**
- 4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем.**

**Так батьки можуть допомогти своєму першокласнику**

- 1. Пояснити дитині, що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповідати про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана і, відповідно, відчувала себе впевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.**

2. Продумати режим дня і суворо його дотримуватися.
3. Навчити першокласника задавати вчителю питання (не боятися і т.д.).
4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.
5. Пояснити, що означає «акуратно», «старанно», формувати самооцінку.
6. Розвивати комунікабельні здібності.
7. Підтримувати бажання вчитися.
8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як діяти в тій чи іншій ситуації.
9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.

## **Педагогічна адаптація першокласників**

### **до навчання в школі: поради для батьків**

#### **ПОРАДИ БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ**

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап у її житті, адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності, а й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки.

Змінюється соціальна позиція: був дитиною, тепер став школярем; змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширює права і обов'язки дитини, її зв'язки з навколишнім середовищем. Зі вступом до першого класу змінюється життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5-6 тижнів поступово підвищуються та стають стійкішими показники працездатності, у дитини спадають напруження та тривожність. Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садка адаптація до школи, до нових умов життя може мати різний перебіг.

Безумовно, першокласники, що відвідували дошкільні початкові заклади, значно легше адаптуються до школи, ніж ті діти, які перебували вдома, не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі, певного сталого режиму. Починаючи з перших тижнів навчання у 1 класі, діти поступово віддаляються від батьків, хоча постійно відчують потребу в підтримці та допомозі дорослої людини.

Стосунки з батьками, склад сім'ї та взаємини між її членами мають значний вплив на учня. Зі вступом дитини до першого класу в батьків з'являється новий статус – батьки першокласника, а відповідно й ті проблеми, що вирішують батьки спільно з дитиною, і її радощі успіху, що переживаються спільно. Часто в розмові з батьками учнів 1 класу доводиться чути: "Ми пішли

до першого класу...", "Нам задали вивчити вірш..." тощо. Вживання займенників "ми", "нам", свідчить про те, що всі питання шкільного життя є для батьків і дитини спільними.

Переживаються разом і перші шкільні труднощі – адаптація дитини до навчання в школі. Як допомогти їм подолати? Як знайти спільну мову з учителем і однокласниками? Що зробити для того, щоб першокласник не втратив інтерес до навчання? На ці та інші питання ми спробуємо відповісти, подавши певні поради для батьків першокласників. Почнемо з розкриття першої проблеми – у чому полягає сутність поняття "адаптація до школи", які рівні адаптації існують. Згідно з педагогічним словником, адаптація – це пристосування дитини до умов і вимог школи, які для неї є новими порівняно з умовами дитячого навчального закладу і сім'ї в дошкільному дитинстві. У психолого-педагогічних дослідженнях визначаються та характеризуються три рівні адаптації. З метою визначення того рівня, на якому перебуває ваша дитина, подаємо їх зміст і основні показники.

**Високий рівень адаптації.** Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко і повно оволодіває програмовим матеріалом; розв'язує ускладнені задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення виконує охоче й сумлінно, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.

**Середній рівень адаптації.** Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, водночас потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе; майже завжди готується до уроків; доручення виконує сумлінно; дружить з багатьма однокласниками.

**Низький рівень адаптації.** Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, у нього переважає пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно; самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань як з боку вчителя, так і з боку батьків; може зберігати працездатність і увагу за наявності тривалих пауз для відпочинку; для розуміння нового матеріалу і розв'язування задач за зразком потребує значної допомоги вчителя і батьків; доручення виконує під контролем і без особливого бажання; пасивний, близьких друзів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників. Зрозуміло, що є досить тісний причинно-наслідковий зв'язок між рівнем адаптації школяра і системою тих

чинників, умов, у яких він виховувався. Щоб першокласнику легше навчалося, а Вам легше було допомагати в цьому, пропонуємо поради для батьків.

Перші 4 – 6 тижнів у школі для першокласників найважчі, тому батьки повинні допомогти своєму маленькому учневі адаптуватися до нових умов. Уранці будіть дитину спокійно. Прокинувшись, вона повинна побачити усмішку на вашому обличчі та почути ваш лагідний голос. Не потрібно смикати дитину через дрібниці та підганяти її з самого ранку. Щоб не виникало поспіху, розрахуйте час, необхідний для того, щоб зібратися першокласнику до школи. Якщо він не встигає, наступного дня розбудіть його трішки раніше.

Бажано погодувати дитину сніданком, але, якщо чомусь вона не хоче їсти, примушувати не варто. Краще дайте сніданок з собою. Дорогою до школи не говоріть фраз на зразок: "Дивись, не бешкетуй!" чи "Щоб сьогодні не було поганих оцінок!". Краще побажайте дитині успіхів та підбадьорте її добрим словом. Зустрічаючи зі школи, не закидайте запитаннями: "Що ти сьогодні отримав?" або "Сьогодні без поганих оцінок?". Дайте дитині змогу розслабитися. Якщо ж вона хоче поділитися з вами чимось важливим, не відмахуйтеся від неї, вислухайте, адже це не забере багато часу. Якщо маленький школяр чимось засмучений, не допитуйтеся про причину. Можливо, він розповість пізніше, або обережно поцікавтеся через деякий час самі. Ніколи не торгуйтеся, говорячи: "Якщо зробиш гарно уроки, я дам тобі...". Дитина може неправильно зрозуміти мету навчання, вона подумає, що, навчаючись, робить вам послугу, за яку отримує винагороду. Прийшовши зі школи, дитина повинна пообідати та обов'язково відпочити. Не примушуйте її одразу сідати за уроки. На думку психологів, найкращий час для навчання – з 8 до 12 години та з 16 до 18 години. Привчіть першокласника займатися саме в цей час. Пам'ятайте, що є періоди, протягом яких йому навчатися складніше: маленький школяр втомлюється, у нього знижується працездатність. Для першокласника це перші 4-6 тижнів навчання, кінець першого семестру, перший тиждень після зимових канікул та середина другого семестру. Присвячуйте своїй дитині хоча б півгодини в день, щоб вона відчувала, що ви її любите та цінуєте. Не забувайте, що першокласники – це ще маленькі діти, які люблять погратися, послухати казку чи колискову на ніч, або щоб їх просто потримали на руках. Все це допоможе їм зняти напруження, почуватися спокійно та впевнено.

Розумову зрілість дітей шестилітнього віку характеризує нормальний інтелект і застосування його в школі: дитина протягом уроку може сидіти спокійно, підкорятися правилам, що панують у дитячому колективі, успішно соціально адаптуватися у школі, подолавши та звикнувши до нових форм людських стосунків. Дитина в початкових класах має бути наполегливою. Батькам варто заохочувати її прагнути успіху, непомітно й ненав'язливо допомагаючи. У міру свого розвитку та зрілості діти привчаються логічно мислити, звикають глибоко розуміти тему, знаходити її роз'яснення,

привчаються критично осмислювати прочитане чи побачене. Протягом цього періоду батьки мають утримуватися від авторитарного ставлення до дитини, а їхні стосунки будуватися на діалогах – як рівний з рівним.

Дитині шкільного віку, починаючи з 1 класу, **необхідно забезпечити робоче місце чи кімнату**. Аби школяр працював зосереджено, не треба відкривати його від занять для якоїсь хатньої справи, варто прибрати відволікаючі фактори (телевізор, комп'ютер). У кімнаті, де дитина готує уроки, робоча лампа повинна мати потужність 100 вт і стояти ліворуч. Не можна використовувати неонові лампи. Телевізор дуже стомлює зір, тому батьки мають стежити, аби їхня дитина дивилася його на відстані 2-3 метрів, а у вихідні не проводила увесь день перед екраном, а переглядала тільки найцікавіші дитячі передачі. Батьки мають закріпляти й удосконалювати у шестилітньої дитини елементарні гігієнічні навички, які вона одержала за шість років свого життя. Вони повинні стежити, щоб шкільний одяг після школи був ретельно складений чи розвішений, черевики або туфлі почищені, комірць та манжети сорочки – чисті.

Дітей шестилітнього віку необхідно привчати самостійно щовечора митись у ванні або під душем теплою водою з милом. Не кожна дитина, котра досягла шкільного віку. Вміє правильно сидіти чи лежати, а це призводить до неправильного формування скелета. Тому на ліжко необхідно класти твердий матрац без м'яких та важких подушок.

Дитину треба вчити правильно сидіти за столом чи партою. Підручники та зошити носити в ранці за спиною, щоб запобігти розвитку сколіозу.

Успішність шестилітньої дитини у школі не завжди відповідає ступеню її обдарованості. Одні діти мислять повільніше й "гальмуються", якщо вчитель дуже наполегливий, а деякі не завжди вміють висловлювати власну думку, навіть якщо вона правильна. У цьому віці діти бувають непосидючі, мрійливі, а бувають і ліниві.

Важливо, щоб батьки, особливо на першому році навчання дитини, підтримували постійний зв'язок зі школою. Аби знати, як проявляє себе дитина, які в неї проблеми. Неправі ті батьки, які змушують дітей після уроків у школі годинами займатися музикою, шахами, або чимось іншим у чотирьох стінах без свіжого повітря. Діти-відмінники з блідним обличчям та слабким здоров'ям навряд чи будуть щасливими в житті. Лікарі, батьки, вчителі зазначають, що діти підростають або влітку, або після канікул, проведених у горах навіть узимку. Сонце, повітря, вода, ультрафіолетові промені відіграють неабияку роль у фізичному розвитку дитини.