

Памятка «Адаптация к школьному обучению»

Начало школьного обучения – сложный и важный этап в жизни любого ребёнка. Одни достаточно легко и быстро привыкают к школьной атмосфере, другие мучительно входят в новую жизнь, испытывая сильнейшее душевное напряжение и тем самым осложняя свои отношения с близкими людьми. В среднем привыкание ребёнка к школе имеет продолжительность от 3 месяцев до полутора лет. Этот период и принято называть адаптационным.

Механизмы адаптации ребёнка к школе имеют многообразие аспектов.

Традиционно наиболее значимыми, считается физиологическая и социально - психологическая адаптация к школе.

Правила для родителей.

1. Постарайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-либо секцию и кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6 – 7 летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начинает водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.
2. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 15 – 20 минут. Поэтому, когда вы будите делать с ним уроки, через каждые 15 -20 минут необходимо прерываться и давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

3. Организуйте ребёнку рабочее место. Садитесь за уроки в одно и то же время. Находитесь рядом с ребёнком во время приготовления им уроков с целью контроля, чтобы не отвлекался. Не ругайте за исправления – это первая форма самоконтроля.
4. Выбирая время для занятий, учитывайте тот факт, что работоспособность человека в течение суток изменяется и имеет форму М-образной кривой, которая называется «физиологическая кривая работоспособности». Самым оптимальным считается два временных промежутка с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов.
5. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи – офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
6. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш ребёнок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, что из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.
7. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка. Признавайте право ребёнка на ошибки. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее как вести себя с ним.

Проявления напряжения, нарушения адаптации.

- Прогрессивное понижение успешности работы (ослабление внимания, рассеянность).

- Снижение фона настроения.
- Повышенная плаксивость, обидчивость, придирчивость.
- Плохой сон (спит беспокойно, вздрагивает во сне, всхлипывает, просыпается по ночам, долго не может заснуть вечером, хотя хочет спать).
- Появление тревожности или страхов.
- Двигательное беспокойство (всё время что-то крутит в руках - мелкие предметы, одежду, прядь волос, и т.п.; не может усидеть на месте).
- Часто моргает, подёргивает головой, плечами (различные навязчивые движения).
- Энурез (писается днём или ночью).
- Грызёт ногти, сосёт пальцы, губы.
- Снижен аппетит.
- Бледность, потеря веса.
- Жалобы на различные боли (в животе, в ногах) особенно утром перед походом в школу.
- Нежелание идти в школу под различными благовидными предлогами.

В начале школьного обучения дети испытывают большое психологическое напряжение, которое в обычных случаях разряжается через двигательную активность. Ситуация школьного обучения не позволяет нервной системе разрядиться с помощью активных движений, ребенок вынужден долгое время находиться в ситуации ограничения движений. Состояние неподвижности является неестественным для детей шести-семи лет и вызывает у них статическое напряжение

Любое наше состояние тем или иным образом проявляется на телесном уровне. Чаще всего напряжение, в котором находятся дети в первые недели учёбы, «переходит» в мышечные зажимы. Ребёнку крайне трудно управлять напряжёнными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым способом. Приучая мышцы расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное и эмоциональное, можно научит их выполнять релаксационные и дыхательные упражнения.

Для эмоциональной разрядки детей хорошо использовать работу с красками и любые виды продуктивной деятельности, приносящие ребёнку удовольствие (глина, пластилин, бумага и т.п.).

Что можно делать дома для снятия статического и психоэмоционального напряжения.

- Дайте возможность ребёнку повзаимодействовать с водой. Вы можете предложить ему помыть посуду, игрушки, постирать носочки. Налить воду в тазик и пускать кораблики, попереливать воду из ёмкости в ёмкость. Предложить ребёнку принять душ или полежать в ванне.

- Совместные, детско-родительские игры.

«Бумажные бои».

Взять листы серой бумаги и смять их в комки, типа снежков. Разделить комнату на две части креслом или стульями и закидывать друг друга бумажными комками.

«Подушечные бои».

Сшить небольшие подушечки, размером примерно 30 на 30 см. Набить неплотно. Оговорить с ребёнком правила; «не бить по голове», и – в бой, пока один из вас не выдохнется и не запросит пощады.

«Кричалки».

Выбираете любое слово и кричите, кто кого перекричит.

«Догонялки - обнималки».

Родители и дети по очереди гоняются друг за другом со словами: «Догоню - заобнимаю». Догнав – крепко обнимает.

- Полезные игрушки. Дартс, боксёрская груша, пластилин, глина, краски.
- Материнский массаж. Укладывая ребёнка спать, проведите с ним 10 - 15 мин, поглаживая его спинку, ручки, ножки. Особое внимание уделите икрам ног. Материнский массаж хорошо сочетается с рассказыванием медитативных сказок.

Верьте в свои силы и у вас обязательно все получится!