Первый раз в первый класс: как помочь ребенку адаптироваться к школе.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

Вот и наступил этот волнительный момент - ваш малыш стал первоклассником. Позади покупка школьной формы, выбор ранца и море белых бантов. Но впереди - самый важный и сложный этап осени: адаптация к школе.

Многие родители ошибочно полагают, что адаптация - это только про учебу: научился читать, пишет крючочки, сидит за партой. На самом деле, это глобальная перестройка всего организма и психики ребенка. Представьте, что вы вышли на новую работу, где нужно выучить новый язык, сидеть смирно по звонку и ежедневно доказывать свою состоятельность. Примерно так чувствует себя первоклассник.

Как же помочь ему пройти этот путь мягко? Вот мои главные рекомендации.

1. Снизьте планку ожиданий (особенно если ребенок «умел всё» до школы). Частая ловушка для родителей: «Он же умел читать, писать! Почему теперь он делает ошибки?». Школа – это серьезная нагрузка, которую психологи называют эустрессом (позитивный стресс). В таком состоянии когнитивные функции временно «отключаются». Ребенок может забыть то, что знал раньше, начал путать буквы или писать медленнее.

Совет : Используйте приемы позитивного подкрепления.

- Создайте атмосферу принятия - показывайте, что любите ребёнка просто за то, что он есть.
- Не сравнивайте с другими, лучше отмечать его собственный прогресс.
- Не требуйте идеальных прописей. Сейчас важнее не каллиграфия, а желание идти в школу. Хвалите за старание, а не за оценку.

Родителям часто кажется, что нужно указывать на ошибки, чтобы ребенок исправлялся. Но в первом классе гораздо важнее показать ребенку, что у него уже получается хорошо, и от этой точки роста двигаться дальше. Когда вы проверяете тетрадь первоклассника, не спешите обводить красным самые кривые и неудачные элементы. Сделайте наоборот:

- ✓ Найдите самую удачную букву (или цифру) на строке. Пусть она не будет идеальной с точки зрения каллиграфии взрослого, но она должна быть лучшей среди того, что написал ребёнок.

- ✓ Обведите её или отметьте галочкой, звёздочкой. Можно использовать зелёную ручку или простой карандаш - но не красную. Красный цвет у детей ассоциируется с ошибкой и тревогой, а зелёный или синий - с одобрением.

- ✓ Скажите ребёнку примерно так: «Вот эта буква у тебя получилась просто отлично! Видишь, какая она ровная и красивая? Постарайся, чтобы следующая была похожа на неё».

- ✓ Не требуйте идеала сразу. Достаточно, если ребёнок попробует написать ещё одну-две буквы, ориентируясь на свой собственный образец. Если не получилось так же красиво - не беда. Похвалите за попытку и предложите завтра снова найти «самую красивую букву».

Почему этот приём работает?

- Ребёнок видит конкретный образец успеха не в прописях, а в собственной руке. Это повышает уверенность: «Я так умею, это моя рука написала».
- Снижается страх ошибки. Вместо того чтобы бояться красной ручки, ребёнок ждёт, какую букву сегодня отметят.
- Формируется внутренняя мотивация. Через несколько дней ребёнок сам начнёт искать у себя удачные буквы и гордиться ими.

Помните, фраза «Я вижу, как ты старался выводить эту букву» работает лучше, чем «Ну что за грязь!».

Попробуйте применять этот метод хотя бы неделю - и вы увидите, как изменится настроение ребёнка перед письмом. И пусть лучших букв в его тетрадях с каждым днём становится всё больше!

2. Режим - это не наказание, а спасательный круг.

Первоклассник каждый день испытывает физические нагрузки. Статическая поза за партой выматывает сильнее, чем беготня во дворе.

Совет: Соблюдайте режим дня.

- Сон. 9–11 часов сна просто необходимость, а не роскошь. Укладывайте ребенка спать вовремя, даже если кажется, что он «еще не устал». За час до сна исключите гаджеты, телевизор, активные игры. Перевозбуждение маскирует усталость.
- Прогулки. Сразу после школы - не за уроки! Ребенку нужно «сбросить пар». Минимум 1–1,5 часа на свежем воздухе, желательно в активном движении.
- Полноценное разнообразное питание и достаточное количество жидкости. Для получения всех необходимых питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, необходимо включать в меню продукты из разных групп. Стакан воды перед уроками поможет ребенку лучше соображать.

3. Разделите ответственность: «Уроки - это не битва»

Приготовление домашних заданий в первом классе часто становится полем боя. Помните: ребенок не должен сидеть над уроками часами. Если он устал, плачет или «отключился» - это сигнал, что ресурс исчерпан.

Совет : Поддерживайте ребёнка и помогайте планировать время.

- Начните выполнение домашнего задания с любимого предмета. Важно чередовать выполнение сложных предметов с более лёгкими. Короткие паузы-переключения (смена позы, перекус, дыхательная гимнастика, выход на свежий воздух) каждые 15-20 минут помогают восстановить концентрацию. Если после перерыва ребёнок всё равно выглядит уставшим, возможно, формат отдыха ему не подошёл - стоит попробовать другой вариант. Гаджетам и активным играм скажите - нет! Короткие видео, скроллинг и несколько минут возбужденной игры перегружают внимание, после них сложно вернуться к занятиям.
- Между уроками и дополнительными кружками оставляйте перерыв (например, не менее 45 минут), чтобы ребёнок успел «перезагрузиться».
- Не сидите «над душой». Дайте ребенку попробовать сделать самому. Скажите: «Если будут вопросы - я на кухне, зови».
- Если видите ошибку, не вырывайте ручку. Спросите: «Давай проверим эту строчку вместе. Тебе нравится, как написана эта буква?». Пусть найдет ошибку сам.
- Научите ребенка как правильно собирать портфель, раскладывать учебники, заполнять дневник, готовиться по расписанию к завтрашнему дню, сначала делаете всё вместе, а затем постепенно приучайте к самостоятельности.
- Не стоит сразу записывать ребёнка на множество кружков и секций. Не перегружайте!

4. Говорите о школе ПРАВИЛЬНО!

Стандартный вопрос родителей: «Ну, как дела в школе? Что получил?». На него первоклассник обычно отвечает: «Нормально» или «Ничего».

Совет: Смените формулировки, чтобы разговорить ребенка и не зацикливать его на оценках.

- «Что сегодня было самым смешным?»
- «С кем ты сидел за партой? Что делал на перемене?»
- «Что тебя удивило?»
- «Какой урок был самым трудным? А какой - легким?»

5. Примите регресс.

Не пугайтесь, если ваш самостоятельный ребенок вдруг начал капризничать, сюсюкать, проситься на руки. Это называется регресс - психика откатывается назад, в «безопасный возраст», чтобы набраться сил.

Совет: Отнеситесь с сочувствием, поддержите ребенка.

Не стыдить! («Ты уже большой!»). Дайте ему эту передышку. Обнимите, посидите рядом, разрешите взять старую игрушку. Это временно и пройдет, как только он почувствует себя увереннее.

6. Берегите учителя в глазах ребенка.

Даже если у вас есть сомнения в методах педагога, никогда не обсуждайте это при ребенке. Для первоклассника учитель - это «царь и бог». Если вы разрушите этот авторитет фразой «Да что она понимает», ребенку будет не на кого опереться в школе.

Совет: Если возникла проблема, решайте
её напрямую с учителем. Для ребенка транслируйте: «Учитель тебя уважает, и мы с ним заодно».

7. Позаботьтесь о себе.

Дети считывают тревогу родителей мгновенно. Если вы сами панически боитесь «двоек» и опозданий, ребенок будет нервничать вдвойне.

Помните: Оценки в школе — это не приговор и не показатель вашей родительской состоятельности. Оценка — это компас, который помогает ориентироваться в учебном процессе. Ваша главная задача сейчас - сохранить у ребенка психическое здоровье и интерес к познанию.

Если вы видите, что спустя 3-4 месяца ребенок всё еще плачет по утрам, отказывается идти в школу, жалуется на усталость, головные боли, нарушения сна или у него появились навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы) — это сигнал, что ему тяжело и это повод обратиться к психологу. Психологическая служба нашей гимназии всегда готова помочь.

Пусть этот учебный год станет для вашей семьи временем открытий,
а не стресса!

С уважением, ваш педагог-психолог
Нестерова Юлия Михайловна