

Рекомендации педагога-психолога

Адаптация ребенка к школе



Начался новый учебный год, первые месяцы которого могут оказаться трудными для первоклассников, пятиклассников и старшеклассников. Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации, так или иначе, идет. Г.А.Цукерман называет этот период своеобразной инициацией в новый возраст, в новую систему отношений с взрослым, сверстником и самим собой.

КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКЛАССНИКУ ПРИВЫКНУТЬ К ШКОЛЕ



Ваш ребенок – первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребенка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребенка в его нелегких начинаниях?

1 шаг

Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и эта дорога к школе – символ начала трудового дня.

2 шаг

Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

3 шаг

Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе.

Почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.

4 шаг

Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

5 шаг

Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.

Источник: gmo.86mms-megion.edusite.ru

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКА



Для профилактики проблем в адаптации:

Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишней раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы.

Составить расписание с указанием требований учителей.

Вместе с ребенком составить режим дня.

Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).

Наладить контакт с учителями – предметниками и классными руководителями.

Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:

посещение спортивных и танцевальных секций;

достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);

подвижные игры;

закаливание. Наилучшая форма закаливания – бассейн.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшими достижениями, выражайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи.

Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.

Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.

Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи. Не сравнивайте его с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.

В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону, уточняют, обсуждают, спорят.

Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.

Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 10 - 11-х классов должны работать до 4 часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов, которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.

Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.