

Статья "Советы родителям первоклассников для их успешной адаптации и снижения агрессии"

1. Заботьтесь о том, чтобы ребёнок мог выбегаться после школы или просто высыпаться. Давайте поддержку, телесные и эмоциональные поглаживания (массаж, приятные слова, похвала, уверенность, что все получится, обнимашки).

2. Дети только после 8 лет могут ощущать себя частью системы и подчиняться ее правилам, ощущать себя частью группы (мы - ученики, одноклассники, дети), поэтому родителям важно дома играть в школу, проигрывать с игрушками возможные ситуации.

3. Если ребенок - единственный ребенок в семье, если он не был в садике, то он не привык к шуму, постоянному присутствию других рядом, прикосновениям. Он будет сильнее уставать и жаловаться на то, что его обижают (прикосновения других он может расценивать, как агрессию). С таким ребёнком нужно чаще играть в контактные-телесные игры: бороться, тискаться, драться подушками, лепить друг из друга колобков или собственные тела (пальчики, стопочки, голени... ушки и носик тоже). Такие игры позволяют детям вернуться в свои границы, почувствовать тело, уменьшить напряжение и потренировать тело для контактов.

4. Если учительница очень отличается по психотипу, эмоциональным реакциям, телосложению, громкости голоса от мамы и близких женщин - ребенок может ее бояться. Ребенку важно говорить - учительница говорит громко не потому, что сердится, а потому что хочет, чтоб ее все услышали. Дома важно играть в шумелки, рычалки и в кричалки. Весело даже просто полаять друг на друга. Хорошая игра даже для взрослых.

5. Для того, чтобы деткам облегчить адаптацию - устройте встречи деток-одноклассников в игровых центрах, пикниках, приглашайте потенциальных друзей в гости. Чем быстрее они ближе познакомятся, тем быстрее будут сосредотачиваться на учебе.

6. Каждый понедельник ребенка может быть сложнее "оторвать от себя". Называется это - синдром понедельника. После близости с родителями сложно идти в чужую среду. В утро понедельника - встаем пораньше, даем время для обнимашек, замедляем темп сбора в школу, расстаемся, обнимаясь и надуваем друг-друга любовью, как воздушные шарик. И давайте с собой школьнику частичку себя - мамин браслет, значок, кулон, платок с ароматом духов...

7. В школе нужно сделать коллаж из фотографий лиц деток, когда ребенок приходит в класс и видит себя среди других, он сразу чувствует, что у него есть место и он свой. Можно просто обрисовать ладошки на ватманах, подписать внутри каждой имена и развесить на стенах.

8. Для очень чувствительных, обидчивых деток, особенно, если из фамилии легко сделать "дразнилку" придумываем вместе разные прозвища, которые можно сделать из фамилии. Это такая прививка. После нее не так хочется обижаться на обзывалки.

9. 11. Для деток- негативистов, которые привыкли фиксировать внимание только на плохом, ну и вообще для всех - после школы задаем вопрос: "Что было хорошего?". Если ребенку сложно - вначале начинают говорить взрослые.

10. Конечно, нужно затем поговорить о плохом. Особенно если вы заметили, что малыш стал слишком раздражительным или вялым, что играет в "кричащего учителя" или "наказанного ученика". Малыш должен понимать, что дома может рассказать все на свете и получить поддержку.

Статья "ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ"

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограничены. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6-7 лет.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности. У детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12-14 годам, а по некоторым данным - лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия "в уме" даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Родители и учителя должны понимать, что поступление ребенка в школу само по себе еще не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребенка требуют того, что только еще должно быть сформировано.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

Пробуждение

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником, пусть это будет его личный будильник.

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе...).

Выход в школу

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Возвращение из школы

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомэгагнитофона, а на воздухе, в активных играх, в движении.

Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа.

А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полтора-два часа дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдалают утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о вработывании!), затем переходить к самым трудным.

Большой вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа.

Пора спать

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т.д.

А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

1) ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

2) Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может быть реализует себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.

Как это можно сделать?

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

1. Четкое распределение, регуляция родительского внимания к ребенку по формуле "уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший". Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.)

2. Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш 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 ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

УЧИТЕЛЬНИЦА

Учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для ребенка, особенно в первое время, - "самая-самая", и ваше негативное отношение к ее требованиям только затруднит ребенку его собственное определение в статусе ученика. Критерии того, "что можно" и "что нельзя", чаще определяются учителем, поэтому не сердитесь, если в ответ на свое требование услышите: "А Софья Петровна сказала, что так нельзя". Софья Петровна - высший авторитет, перед которым меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: парировать это замечание фразой: "Много знает твоя Софья Петровна..." или тому подобной - запрещенный прием. Если ваш малыш встанет ни свет, ни заря потому, что он сегодня дежурный, и говорит, что должен прийти раньше всех, отнеситесь к этому так же серьезно, как он. Если он попросил вас что-то подготовить к школе, а вы по какой-то причине не сделали этого, для вас не должна быть неожиданной бурная реакция и даже слезы. Вы же сами требуете серьезного отношения к школе, и ребенок не умеет разделить, что значимо, что нет, для него одинаково значимо все: чистая тетрадь и цветные карандаши, спортивная форма и цветок, который вы обещали принести в класс.

Более полувека назад известный педагог Я.Корчак писал: "Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, последовательно, шаг за шагом стремится усыпить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований. Вежлив, послушен, хорош, удобен, а и мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно немощен".