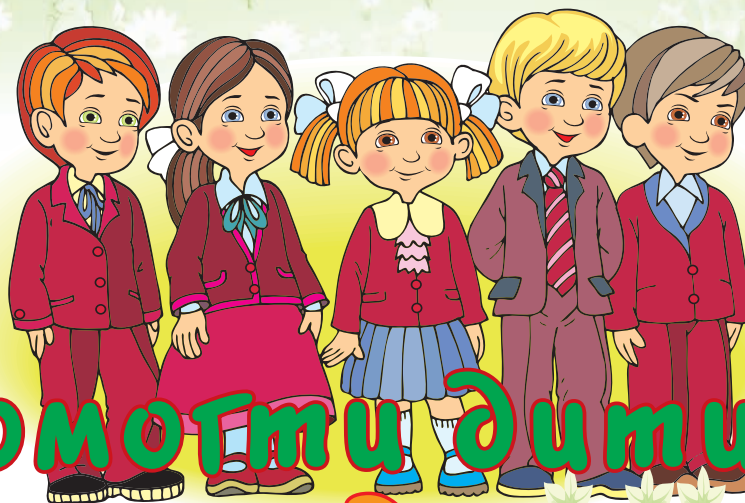




Ведуча рубрики Анна Гресь, психолог



Як допомогти дитині адаптуватися до школи

Літо швидко минulo, і от настав вересень. З вікна лунає всім знайома пісня «...букви разные пишуть тонким перышком в тетрадь учать в школе, учать в школе...», її перекрикує «сестренка Наташка теперь первоклашка», а вулицею стійкими рядами йдуть мами й таття, тримаючи за руки маленьких першокласників.

У щасливих батьків першокласників вир почуттів і емоцій: радість, гордість, хвилювання, переживання, страх... «Як там буде, у школі? Як навчатиметься моя дитина? Чи все зможе вивчати? Чи не кривдитимуть її? Чи вона нікого не битиме? За яку парту посадять? Який урок стане цюбленим? Цікаво, чи коли-небудь вона навчиться

красиво писати? А читати швидко?»

Тот куплено величезний букет квітів, у портфелі акуратно лежать нові зошити й підручники, олівці заточені, бантики зав'язані. Усе! У перший клас.

Т саме тоді ти розумієш, що букет, портфель і бантики — все це тільки зовнішня сторона. А є ще те, що всередині. Адже для дитини настає зовсім нове життя, до якого їй доведеться пристосовуватися. Рахівці вважають, що перші місяці в школі — найскладніший час у житті багатьох учнів. Як зробити так, щоб дитина почувалася комфортно в нових умовах, як допомогти адаптуватися?



Перші 2–3 тижні особливо важкі для дитини. І наслідком цього є головні болі, порушення сну, зниження апетиту тощо. Отже, дорогі друзі, варто бути особливо уважними до дитини в період адаптації.

Якщо ви знаєте, що ваш малюк складно пристосовується до нових умов, то обов'язково візьміть відпустку на пару тижнів. Тоді й адаптація минатиме значно легше: ви зможете раніше забирати дитину після уроків, не залишаючи її у групі продовженого дня і матимете час поговорити з нею про те, що сьогодні було в школі. Спочатку вам доведеться робити з першокласником уроки, а це дуже важливо, адже навчити дитину самоорганізації просто необхідно.

Якщо вам не потрібно поспішати на роботу, то ви зможете спочатку щодня спілкуватися із учителькою. Чому це важливо? По-перше, тому що вчителька, відчувачи зацікавленість батьків, краще ставитиметься до дитини (факт перевірений). Та й розв'язати більшість проблем тоді вдасться по гарячих слідах, тобто швидко.

Найперший день

- Матусю, а сьогодні перше вересня?
- Так, Настюшо!
- Ура, а ти мене до школи вестимеш?
- Ну, звісно!
- А зі мною навчатимешся?
- Ні. У школі діти самі навчаються, без мам і тат.
- Ні... Я так не бажаю...

Перший день буде зовсім коротким. Після врочистої лінійки малюків вишикує парами їхня перша вчителька, і вони вирушать до класу. Іноді першого дня відбувається екскурсія школою, щоб первачкам стало зрозуміло: ось їдальня, ось туалет, ось розташовується твій клас, а це — тс-с-с-с, кабінет директора.

Перший урок — це знайомство: зі школою, із учителем — отаке захоплююче введення до Країни Знань. Усім дітям найчастіше це подобається, і вони не встигають засумувати за батьками. Заберіть дитину рано навіть якщо у вашій школі є група продовженого дня,

нехай у свій перший шкільний день малюк повернеться додому відразу після тих двох-трьох уроків, якими для нього відкривається шкільне життя. Нових вражень і позитивних емоцій йому вистачить надовго. Про що потрібно запитати дитину в її перший шкільний день?

- Як звати твою вчительку?
- Як звати твого сусіда (сусідку) по парті?
- Що нового ти дізнався сьогодні в школі?
- Що тобі було незрозуміло? (Якщо зможете, то поясніть дитині самі, а якщо ні — не забудьте повідомити про це вчительку.)
- З ким зі своїх однокласників ти вже познайомився?
- Які уроки у вас були? Чи було тобі цікаво?
- Попросіть дитину переказати стисло те, про що їй розповідали на уроці.

Можливі проблеми першого дня

Нам, дорослим, вони можуть видатися зовсім несерйозними, а от для дітей подібні «дріб'язки» можуть бути справжніми труднощами.

- Дитина злякалася нової обстановки;
- дитина не подружилася ні з ким у класі;
- малюк не знайшов туалет.

З усіма цими питаннями наступного дня ви обов'язково звернетесь до вчительки й попросите виправити ситуацію: туалет показати, школою поводити, з дітьми подружити (для цього навіть існують спеціальні ігри-дружилки).

А от якщо:

- дитина розплакалася в школі;
- дитина запевняє, що завтра до школи не піде, й просить відвести її назад до дитячого садка;
- дитина говорить, що їй не сподобалося на уроках, і бажає, щоб завтра були тільки перерви.

Тоді потрібно втрутитися батькам. Розповідайте малюкові про школу, згадайте історії зі свого дитинства, які доведуть дитині, як у школі може бути весело й цікаво. Поговоріть і про те, що уроки — це чудово, на них можна дізнатися багато нового, навчитися всього того, що стане в пригоді в житті. Але якщо ситуація повторюватиметься щодня, обов'язково зверніться до вчителя й психолога.

День другий

— Щось мені в школі не подобається...

— А чому не подобається?

— А там немає на стінках картинок, як у садку. І на обід зелену цибулю не дали. І ще такої вантажівки немає, як у нас у групі. Давай завтра повернемося назад до садка.

Отже, малюк починає потихеньку освоюватися в новому середовищі. Він уже запам'ятав імена декількох однокласників, вчительки. Його розповіді «про життя в школі» стають зв'язнішими і поширенішими. Уже з'явилися перші зошити, щоденник. Для батьків це дуже зручно. Розглядайте зошити і читайте щоденник, адже це допоможе вам докладніше розпитати дитину.

Перший тиждень

— Матусю, а ти теж до школи ходила, як була маленькою?

— Звісно, ходила.

— Ти мала портфель?

— Так, червоний такий.

— А ти теж, як я, цукерки на уроці їла?

— Було одного разу.

— А вчителька сказала, що моя мама так ніколи б не зробила. І двійку мені поставила.

Увесь перший тиждень вересня — це і є найперший етап адаптації. Дитина звикає до нових людей, нових правил, до обстановки. Вона поступово запам'ятовує, де розташована її партя, як дістатися класу або спортивної зали, знайти вихід на вулицю. Вона буде взаємини з однокласниками, намагаючись знайти своє місце в дитячому колективі. Малюк придивляється до вчителів і однокласників.

Минув місяць

— Привіт! Як справи?

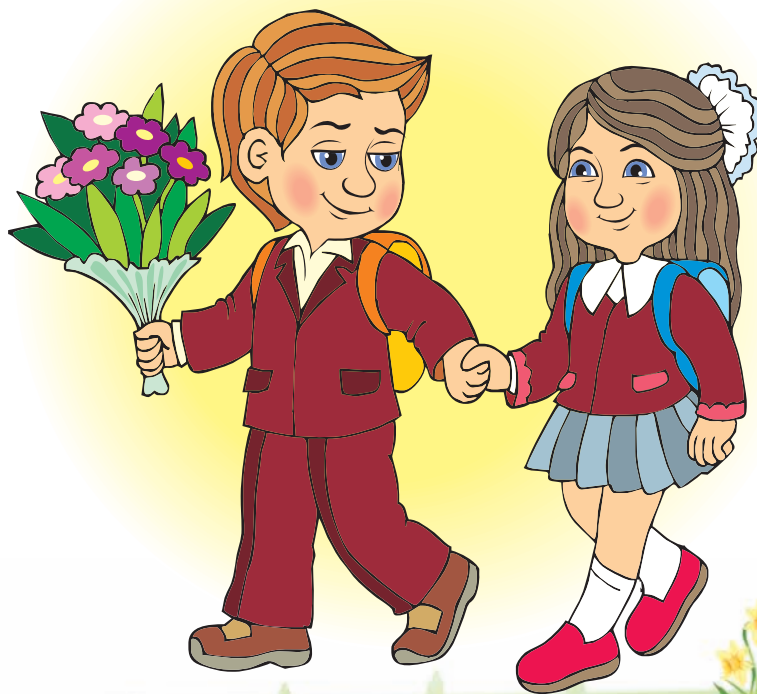
— Вибач, кваплюся, поспішаю!

— Що трапилося?

— Так донька до першого класу пішла. Уроки потрібно робити. Завтра математика й ще потрібно намалювати собаку.

Не тільки дитина звикає до школи, але й батьки. Ви вже познайомилися із вчителькою, напевно побували на батьківських зборах, навчилися виконувати домашні завдання й зрозуміли, що таке перший клас і школа взагалі для батьків. І звісно, у всіх батьків виникає чимало запитань. Наприклад, от таких:

- Скільки часу триває адаптація до школи в першокласників?





У кожної дитини по-різному. Як правило, до кінця вересня — початку жовтня малята вже звикають до нового режиму, «приймають» учительку як авторитетного дорослого, знають усіх однокласників на ім'я, виконують поки нескладні домашні завдання.

Однак, не у всіх дітей адаптація відбувається так швидко й непомітно. Є діти, які звикають досить повільно й освоюються на новому місці тільки у грудні, а то й у лютому. Саме такі малюки потребують допомоги й підтримки родини.

- А що робити, якщо вже лютий, а моя дитина так і не звикла до школи? Вона вередує, зранку відмовляється туди йти і запевняє, що не любить учителя.

У такому випадку ви терміново потребуєте консультації психолога. Можливо, справа зовсім не в тому, що дитина погано адаптується до школи. Швидше за все, у такій ситуації потрібно подивитися уважно на взаємини дитини з учителем. Так трапляється, що після м'якої та доброї звичної вихователки дитина нізачо не виявляє бажання «подружитися» з суворішим і вимогливим учителем. Саме тут на допомогу й повинен прийти психолог.

- Чи може так трапитися, що дитина до школи так і не звикне?

Звісно, рано чи пізно до школи звикають усі діти. Але у першокласників так трапляється: час спливає, а до школи йти все більше не хочеться, дитина плаче й вередує, відмовляється готувати уроки. Причини можуть різнитися: занадто ранній похід до школи, перевтома через непомірні навантаження, учитель, який не може поки знайти підхід до вашої дитини. Зрідка батьки приймають рішення забрати дитину й піти до школи через рік. Але це, повторюю, швидше виняток, ніж правило.

- Яким повинен бути режим першокласника?

Це дуже важливе питання. До режиму майбутнього школяра потрібно готувати заздалегідь і, звісно, дотримувати його з перших днів навчання в школі.

1. Сон — 11,5 години, включаючи 1,5 години денного сну.

Не забувайте, що повноцінний сон — це єдиний варіант найголовнішого відпочинку, що дозволить дитині відновити свої сили після важкого дня. Не сумнівайтесь, малюк, який не виспався, «проспить» усе, що йому потрібно почути й зрозуміти в школі. Першокласникові необхідно спати 11,5 години на добу, включаючи 1,5 години денного сну. Дитина молодших класів повинна лягати спати не пізніше ніж о 21.00. До речі, у вихідні час відходу до сну повинен бути таким, як і зазвичай.

2. Прогулянки — 3–3,5 години.

До режиму дня обов'язково потрібно включити ранкову зарядку (10–15 хв) і прогулянки — ще один ефективний спосіб відновлення сил (перед виконанням домашнього завдання й перед сном загальною тривалістю 3–3,5 години).

3. Домашнє завдання — не більше ніж година з перервами кожні 15–20 хв.

У першій половині навчального року першокласникам задавати домашні завдання забороняється. Однак, як усім нам відомо, завдання все-таки задають. Тривалість занять не повинна перевищувати годину, причому через кожні 15–20 хв роботи необхідно робити перерву для невеликої розминки на 3–5 хв. Не змушуйте дитину багаторазово переписувати завдання із чернетки в чистовик і робити все за одним разом. Робота за одним присідом, за принципом «поки не завершиш, не встанеш», є мало-ефективною і створює додаткове напруження.

4. Гуртки і секції — не більше ніж 1 година

Звісно, усі ці цікаві заняття є дуже важливими для розвитку вашого малюка. Але подумайте, наскільки вони посилені для дитини? Результати спеціальних досліджень гігієністів дозволяють говорити про те, що позашкільні заняття на першому році навчання стомлюють дітей, і навіть, видалося б, такі корисні, як спортивні.

Тому, шановні батьки, подумайте, можливо, має сенс перенести ці заняття на рік пізніше, коли ваша дитина повністю адаптується до школи. Якщо ж ви вирішили, що додаткові заняття необхідні вашій дитині, то для семірічної дитини їх тривалість не повинна перевищувати годину.

5. Телевізор/комп'ютер — двічі-тричі на тиждень по 30 хв.

На жаль, мало хто дотримується зазначених рекомендацій, і все-таки ви можете докласти зусиль, щоб хоча б прагнути до рекомендованого часу.

- Ми віддаємо дитину до першого класу у неповні шість років. Чи існують якісь особливі поради щодо адаптації для таких маленьких дітей?

Звісно, краще рік зачекати й зовсім спокійно піти до школи у шість із хвостиком. Але вже якщо віддали (ох

уже ці батьки!), то для таких малюків особливо важливим є дотримання режиму дня, відсутність перевантажень — розумових, емоційних і фізичних. Стежте уважно за здоров'ям дитини, малюки частіше й швидше перевтомлюються, ніж діти старшого віку. Особливо пильно слід спостерігати за дитиною наприкінці чвертей і навчального року. Не перевантажуйте дитину додатковими заняттями, відвідуванням музичної або художньої школи, тренуваннями.

- На що слід звертати увагу в перші тижні в школі?

Звісно, на настрій дитини. Адже посмішка на дитячому обличчі є індикатором її здоров'я й благополуччя. Важливо стежити за тим, наскільки сильно дитина стомлюється, чи не занадто великими є навантаження.

- Як визначити: адаптувалася дитина до школи чи ні?

Тобто якими є насправді критерії того, що малюк прийняв нові умови й тепер може спокійно навчатися? Не потрібно сподіватися на якісь спеціальні тести. Хоча, якщо в школі є психолог, то він обов'язково їх проводить десь наприкінці вересня — початку жовтня. Але вам, мудрим батькам, достатньо просто послухати свою дитину. Отже, ваша дитина:

- зранку іде до школи з гарним настроєм;
- повертається зі школи теж у гарному настрої;
- розповідає про те, що було в школі, здебільшого з позитивним настроєм;
- подружилася хоча б з парою однокласників;
- не боїться вчительки;
- їй подобаються не тільки перерви й прогулянка, але й уроки;
- вона не відмовляється виконувати домашні завдання;
- не відмовляється йти до школи?

Якщо ви відповіли «так» на всі ці питання, отже, адаптація відбулася успішно, і ви можете полегшено зітхнути. Ваша дитина вже справжній першокласник. Якщо хоча б на 2–3 запитання ви відповіли «ні», тоді вам неодмінно потрібно поспілкуватися з учителькою й психологом, тому що ситуація вимагає втручання дорослих.

- Коли можна залишати дитину в групі продовженого дня?

Залежно від того, наскільки легко проходить адаптація. Але, у будь-якому разі, робити це можна тільки після того, як ви переконалися: дитина почувається в школі комфортно, їй нічого не турбує. У цьому випадку потрібно звернути увагу на те, чи є в школі тиха година, тобто чи має дитина можливість протягом дня відпочити. Якщо такої можливості немає, то до кінця першого класу її краще забирати додому відразу після уроків.

- Наша дитина не відвідувала дитячий садок. Раптом у неї виникнуть проблеми у взаєминах з однокласниками? Як нам їй допомогти?

Насправді далеко не у всіх «домашніх» дітей виникають проблеми в спілкуванні. Нинішні шести-семирічні діти здебільшого досить товариські, тому сподіватимемося на те, що ваші побоювання не виправдаються. У випадку, якщо ви помітите, що малюкові важко будувати

взаємини з однолітками, він губиться, намагайтеся йому допомогти. Насамперед, поговоріть з учителькою.

- У дитини дуже низькі оцінки, що з цим робити?

Добре, якщо ви потрапили до нормальної школи і дітей хоча б першу половину року не оцінюють. Але якщо все-таки двійки-трійки оселилися в щоденнику вашого малюка, то потрібно йому допомагати. Наприклад, займатися додатково за тим предметом, який йому не дається. Ну а якщо погані оцінки вчителька ставить за всіма предметами, то тоді варто замислитися — чи не занадто рано ви віддали дитину до школи. Іноді краще все-таки забрати малюка зі школи й повторити «похід» наступного року (за умови, що дитина й сама не виявляє бажання ходити до школи).

— Мамо, а я, коли виросту, стану вчителькою!

— Чому? Ти ж збиралася бути стюардесою?

— А я бажаю, як Марина Сергіївна, крейдою на дошці писати й розповідати всілякі цікаві історії. І оцінки червоною ручкою ставити.

Шановні батьки!

Перші дні й тижні в школі — найважливіший час. Від того, як вони минуть, багато в чому залежить подальше шкільне життя вашого малюка. Тому поставтеся серйозно до початку навчання вашої дитини у школі: не шкодуйте сил і часу, щоб допомогти їй. Співпрацюйте з учителями й психологом. А нагородою вам буде щаслива дитина, яка прагне й любить вчитися.

