

Бесіда з батьками “Адаптація дитини до навчання в школі”

Підготовка до школи - складний період у житті дошкільника, його перший соціальний конфлікт. Неменш складним є цей період і для батьків дошкільника. Необхідно придбати новий одяг, взуття, портфель, посібники, приладдя для майбутнього школяра. А головне - знайти школу, де він буде навчатися, а можливо й гроші, щоб платити за навчання. Та попри глибоке співчуття до батьківського клопоту, із впевненістю можна стверджувати, що у дитини - майбутнього школяра - клопоту і хвилювань значно більше, ніж у тата з мамою, адже вона входить у зовсім новий для неї світ.

Як воно - «навчатися»? Весело це чи сумно? Важко чи легко? Перш за все, це відповідально. Тепер дитині доведеться забути слово хочу заради слова потрібно! У першому класі дитина розпочинає своє суспільно-трудове життя. Словом, у дитини у зв'язку зі вступом до школи значно більше причин для хвилювання, ніж у батьків. Вступ до школи і початковий період навчання викликають перебудову способу життя і діяльності дитини. Маленька людина знаходиться в стані очікування: має відбутися дещо значне і привабливе, але поки що невизначене. Весь спосіб життя дитини радикально змінюється. Найсуттєвішими проблемами, з якими їй доведеться мати справу в школі, є:

- зміна розпорядку сну та харчування;
- зміна повітряного режиму: необхідність перебування в приміщенні впродовж більш тривалого проміжку часу, ніж у дитячому садочку;
- збільшення часу, який доведеться проводити без активного руху, сидячи за столом; незвично високий рівень «галасу» на перерві, що призначена для відпочинку (частина дітей взагалі бажає не залишати класну кімнату у цей час);
- зміна стилю спілкування з дорослими: вчитель здебільшого не орієнтований на опіку, піклування і захист, на встановлення індивідуальних особистісних контактів, тому дитина може відчувати себе на новому місці на початку безпорадною та одинокою;
- необхідність повного самообслуговування під час одягання і роздягання, вживання їжі, користування туалетом; в ситуації, коли за дотриманням гігієнічних навичок, може статися, ніхто не стежить; необхідний повний самоконтроль;
- необхідність самостійно організувати своє робоче місце на парті, зібрати і дістати необхідні посібники, підручники і приладдя з портфеля та акуратно скласти їх туди у «стислі терміни»;
- необхідність правильно реагувати на умовні сигнали - дзвоник на урок і на перерву - і підпорядковувати свою поведінку їм, а також правилам поведінки на уроці - стримувати і доволно контролювати реакції руху, мови та емоції;
- колектив із 25-30 одноліток; необхідність встановлення контактів з ними;

- можливі невдачі в діяльності;
- збільшення обсягу емоційного навантаження.

Перехід до школи - якісно новий етап у розвитку дитини. Цей етап пов'язаний зі зміною соціальної ситуації розвитку, з особистісними новоутвореннями.

Настає період «адаптації» до школи, який триває від 1 до 3 місяців, а іноді - до півроку. Та не будемо забувати, що адаптація - природний процес під час зміни ситуації розвитку, а спробуємо допомогти здолати його якомога швидше та безболісніше.

Усі життєві ситуації, що пов'язані зі вступом до школи, їх переживання потребують від дитини перегляду та переосмислення створеної нею картини світу, а іноді її серйозного коригування.

Головне, що необхідно дитині, - це позитивна мотивація навчання. Більшість майбутніх першокласників хочуть йти до школи, але у них складається певне уявлення на зразок такого: справжній школяр - це щасливий володар портфеля і шкільної форми, старанний виконавець шкільних правил. Такий учень слухає вчителя, піднімає руку і отримує оцінки, причому лише високі. Дитина впевнена, що буде вправним учнем. У таких дитячих сподіваннях прихована велика небезпека: дитина сприймає школу як чергову гру, яка може виявитися зовсім не такою привабливою, якщо не перетвориться з часом на навчальну співпрацю з вчителем і однолітками.

Ставлення дитини до школи формується ще до того, як вона до неї піде. І тут важливу роль відіграє інформація про школу і спосіб її подачі з боку батьків і вихователю дитячого садочка. Більшість батьків намагається створити емоційно привабливий образ школи, зазначаючи: «Ти у нас будеш відмінником», «У тебе з'являться нові друзі», «Вчителі люблять таких розумненьких, як ти» тощо. Дорослі вважають, що тим самим вони прищеплюють дитині зацікавлене ставлення до школи. Насправді ж дитина, яка налаштована на радісну і цікаву діяльність, відчувши навіть незначні негативні емоції (досаду, заздрість, ревності), може надовго, а іноді й назавжди втратити інтерес до навчання. Причин для подібних емоцій школа надає дуже багато: невдачі на тлі уявної загальної успішності, складності в пошуках друзів серед однокласників, розбіжності в оцінці вчителя і звичайній батьківській відзнаці тощо.

Іноді ж батьки і вихователі використовують образ школи для залякування, не замислюючись про наслідки: «За таку поведінку тебе в школі покарають і поставлять на облік у дитячу кімнату міліції», «Ти двох слів не зв'яжеш, як ти в школі на уроках будеш відповідати?» тощо.

Такі настанови навряд чи підбадьорять дітей напередодні вступу до школи. Намагаючись бути об'єктивними в оцінюванні їх успіхів, дорослі щедро роздають критичні зауваження і зрештою домагаються того, що дитина взагалі не робить жодних спроб здолати труднощі, реагуючи сльозами на невдачі. Можна зрозуміти її побоювання і тривогу, що пов'язані з майбутнім навчанням у школі.

Таким чином, ані однозначно позитивний, ані однозначно негативний образ школи не принесе користі. Важливо налаштувати дитину на повсякденну роботу і переконати її в тому, що вона зможе все, якщо буде старанно ставитися до навчання.

Нині школа розв'язує складні завдання навчання і виховання підростаючого покоління. Успіхи шкільного навчання значною мірою залежать від рівня підготовленості дитини у дошкільний період.

У психолого-педагогічних дослідженнях розглядаються питання спеціальної та загальної готовності дитини до школи. До загальної готовності належить фізична, особистісна (стосунки з оточуючими, взаємовідношення з однолітками, ставлення дитини до самої себе) та інтелектуальна. До спеціальної - підготовку до засвоєння предметів курсу початкової школи, загальний розвиток, підготовку до читання, письма.

У визначенні готовності дитини 6-7 років до навчання в школі необхідно враховувати той рівень морфологічного і функціонального розвитку, який дозволяє зробити висновок, що вимоги систематичного навчання, різноманітні навантаження, режим шкільного життя не будуть надмірно обтяжливими для дитини і не погіршать стану її здоров'я.

Особливе значення в особистісній готовності дитини до школи має мотиваційний план, тобто внутрішня позиція школяра - сукупність всіх ставлень дитини до дійсності, що склалася у певну систему. Вона формується в процесі життя і виховання. Зміст і структура поняття позитивного ставлення до школи містить:

- наявність чітко визначених уявлень про школу і форми шкільної поведінки;
- зацікавлене ставлення до навчання і навчальної діяльності;
- наявність соціальних мотивів і готовність виконувати шкільні вимоги, що у підсумку формує шкільну позицію.

Виховання позитивного ставлення до школи у дітей буде найбільш ефективним за дотримання таких умов:

- використання у цілісному педагогічному процесі різноманітних форм і методів роботи щодо ознайомлення дітей зі школою і виховання позитивного ставлення до неї;
- створення предметно-розвивального середовища для збагачення життєвого досвіду дітей і своєчасної його зміни відповідно до нового змісту дидактичних завдань та забезпечення його доступності;
- розуміння вихователем значущості проблеми і проявів його творчої ініціативи щодо вибору форм, методів роботи з дітьми;
- педагогічна освіта батьків із питань готовності до шкільного навчання;
- здійснення зв'язку дошкільного навчального закладу зі школою.

Вже на урочистій лінійці першого вересня стає очевидним, чи почуваються впевнено діти, які вперше прийшли до школи, чи вони перелякані, пишаються собою або відчують себе нещасними від самотності; посміхаються і радіють чи шукають очима батьків, сподіваючись на їхню підтримку.

Вирішуючи важливе питання, яке можливо, бути мати велике значення у всьому подальшому житті дитини - в яку школу її віддати, все ж-таки віддайте перевагу не міркуванням інтелектуального розвитку, а збереження фізичного та психічного здоров'я малюка. Тому що хвора людина не може досягти великих успіхів і в навчанні і в кар'єрі.

А якщо ми збережемо здоров'я дитині, надамо їй можливість перші кроки у навчанні зробити без поспіху, в притаманному їй темпі, то в майбутньому за необхідності, вона завжди зможе не тільки "наздогнати" своїх однолітків, але й досягти більших успіхів. Подумайте, що буде з автомобілем, якщо його зразу включити на 5 швидкість і їхати по дорозі з перешкодами. А діти ж - то не автомобіль!

Консультація для батьків “Як підготувати дитину до шкільного навчання”.

Не викликає сумніву те, що поради батькам стосовно того, як підготувати дитину до майбутніх навантажень, зробити так, аби її організм не давав збоїв під час навчального процесу і похід за знаннями був їй справді в радість та деяких інших аспектів підготовки до школи, - будуть доречними завжди.

Що обмежує успішність дитини ? Результат успішного навчання значною мірою залежить від працездатності учня, адже засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки в той період часу, коли дитина має "робочий" тонус і може уважно слухати, запам'ятовувати, обдумувати і відтворювати почуте. Серед причин, які обмежують успішність у навчанні, одне з перших місць посідає загальна ослабленість здоров'я. Фізично ослаблена дитина втомлюється задовго до закінчення заняття, не встигає відпочити за перерву, звичайні для інших учнів вимоги виявляються для неї надмірними. У підсумку накопичується стомлення, а відсутність своєчасного відпочинку призводить до формування хронічної втоми. Особливо важка для дитини ситуація складається при розбіжності очікувань дорослих та її досягнень. Якщо від школяра чекають безумовних успіхів, то неминучі при перевтомі труднощі й невдачі викликають невдоволеність батьків. У підсумку в дитини виникає і підтримується високий рівень тривоги, уявлення про себе, як про безнадійно поганого учня. Це дезорганізує його діяльність і ще більше виснажує. У такому стані дитина не здатна впоратися навіть з тим навчальним навантаженням, яке було цілком їй доступне. А нарікання на лінощі, покарання призводять до того, що вона замикається, стає плаксивою і похмурою, нерідко в неї з'являється негативне ставлення до школи.

На зниження рівня дитячого здоров'я впливають: - погіршення екологічної обстановки;

- збільшення питомої ваги "синтетичного" харчування, насиченого консервантами та барвниками;
- шкідливий вплив електронної та радіотехніки, побутової хімії;
- зменшення фізичних навантажень;
- "стресогенне" напружене міське життя.

Багато дітей схильні до частих застудних захворювань, що не тільки послаблюють організм, а й ведуть до формування осередків хронічної інфекції: хронічних тонзилітів, гайморитів і т.д. Ці захворювання, які, на перший погляд, не є надто небезпечними, насправді стають причиною хронічного отруєння організму і призводять до зниження загального тонусу, працездатності, стійкості до навантажень, у тому числі й розумових. Важливою причиною підвищеної стомлюваності багатьох першокласників є й те, що початок шкільного навчання збігається з періодом інтенсивного зростання, так званим ростовим стрибком. У цей період дозрівання нервової регуляції і серцево-судинної системи часто відстає від бурхливого росту

кістково-м'язової системи. Зовні доросла дитина насправді виявляється менш стійкою до різних навантажень до того моменту, доки організм знову набуде гармонійної рівноваги. Тим більш уразливою під час ростового стрибка стає ослаблена дитина. Втім тут є й інша небезпека. Трапляється так, що батьки, надмірно опікуючись хворобливою дитиною, заважають формуванню в неї самостійності, уміння долати труднощі, адекватної самооцінки, що зрештою теж позначається на її успішності.

Як зберегти здоров'я і життєрадісність в умовах навчання? Перш за все, необхідне співвіднесення рівня вимог та режиму навантажень із реальними можливостями учня, з особливостями його здоров'я і працездатності. Тож завдання батьків - не лише зрозуміти, підтримати, допомогти, коли це необхідно, а й так організувати життя сина чи доньки (а при необхідності й усієї родини), щоб шкільні навантаження не призвели до перевтоми, неврозів, порушень постави та зору тощо. Варто замислитися про режим дня, головне завдання якого - забезпечити високу працездатність нервової системи (тобто здатність у мінімальні терміни досягти максимальних результатів) у години навчальних занять у школі й удома. Якщо дитина день у день в один і той же час лягає спати і прокидається вранці, обідає після повернення зі школи, сідає робити уроки після прогулянки, то їй легше планувати та розподіляти час, швидко включатися в роботу, успішно виконувати її в більш короткі терміни.

Режим дня повинен складатися з навчальних занять у школі та вдома; відпочинку з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливих ігор або фізкультурних занять; регулярного повноцінного харчування; повноцінного, достатнього за тривалістю сну. Недосипання зведе нанівець усі зусилля допомогти в навчанні та зберегти здоров'я учня. Воно різко негативно позначається на стані дитини, насамперед психічному: вона стає легко збудливою, часто відволікається, неадекватно реагує на зауваження, не може зосередитися при роботі. Часте недосипання - одна з причин перевтоми і неврозів у школярів. А потреба уві сні така: для 6-7-річок - 10-11 годин, для учнів 8 років і старших - не менше 9,5 години. Втім, вона залежить і від стану здоров'я. Так, ослаблені діти, ті, що одужують після захворювань, схильні до підвищеної збудливості або стомлюваності мають потребу в тривалішому сні. Крім того, всім першокласникам на початку навчального року рекомендується спати більше, ніж дітям, адаптованим до систематичного навчального навантаження. Це можна зробити за рахунок 1-1,5-годинного денного сну. Денний сон відновлює працездатність організму більшою мірою, ніж будь-який інший вид відпочинку, навіть краще, ніж такі корисні для дітей ігри на свіжому повітрі. Тож, якщо батькам вдасться організувати режим таким чином, щоб школяр міг поспати вдень, його продуктивність під час виконання домашніх завдань помітно зросте, а сам він стане активним і життєрадісним.

Слід обов'язково подбати й про те, щоб дитина щодня проводила достатньо часу на свіжому повітрі, що є потужним оздоровчим фактором, унаслідок якого поліпшується вентиляція легенів, підвищується вміст кисню

в крові, нормалізується стан нервової системи. Доведено: якщо дитина перебуває переважно в приміщенні, навіть добре освітленому й забезпеченому джерелом ультрафіолету, в неї швидше втомлюються м'язи спини, знижується вміст фосфору (важливого поживного елементу для нервових клітин) у крові, падає гострота зору. Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, веде до зміни обміну речовин. Тоді як рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.

Інша складова успіху - харчування. Практика свідчить, що в багатьох сім'ях батьки стежать за ним менш ретельно, ніж це мало би бути, а в підсумку в їхніх чадах виникають порушення апетиту. Для його поліпшення рекомендується давати сирі овочеві салати з рослинною олією, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику кишечника; варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж збуджує апетит. Доречною є стимулююча терапія: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою. Крім того, їжа завжди буде з'їдена із задоволенням, якщо дитина сама брала участь в її приготуванні. Дуже корисні й такі незаслужено забуті овочі, як ріпа, горох, боби, гарбуз, редиска, і ягоди: смородина, суниця, чорниця, жимолость, малина, обліпиха, плоди шипшини. Вони містять необхідні вітаміни та мікроелементи в оптимальній кількості. Єдине: потрібно привчити дитину обов'язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами, яке веде до зниження опірності організму. Таким чином, чим раніше батьки задумуються про зміцнення фізичного стану свого малюка, тим краще. В адекватних умовах дитина стає більш працездатною, активною, життєрадісною, легше справляється з навчальним навантаженням.

Анкета для батьків
Здібна? Обдарована? Талановита?
Шановні батьки!

Хочете дізнатися ваша дитина здібна, обдарована чи талановита?! Дайте відповіді на запропоновані запитання. Відповідати на запитання потрібно «так» чи «ні».

- Моя дитина ініціативна, жвава, рухлива _____
- Її інтереси і захоплення досить постійні _____
- Її зацікавленість урівноважена _____
- Порівняно з однолітками виявляє інтерес і потяг (активно виражений) до мистецтва, літератури, спорту, природи, моделювання, техніки (підкреслити або записати) _____
- Має не більше двох друзів (постійних), причому старших від себе _____
- Її цікавить усе загадкове, таємниче і навіть незрозуміле _____
- Любить багато запитувати, наполеглива в одержанні вичерпних відповідей _____
- Її мова розвинена, дитина має великий запас слів, добре розуміє і вміло використовує його _____
- Переважно намагається знайти самостійне рішення в тих або інших ситуаціях, обставинах _____
- Не задовольняється поверховим поясненням і такими ж відповідями на свої численні запитання _____
- Намагається дотримуватися власного погляду на ті або інші події, незважаючи ні на які обставини та обіцянки _____
- Обов'язково (завжди) реагує на все нове _____
- Розпочату справу практично завжди намагається довести до кінця _____
- У суперечках відстоює власну думку, не хоче визнавати загальноприйняті погляди _____
- У непередбачених і складних ситуаціях бере на себе роль лідера _____
- Має помітну схильність до якогось виду діяльності або до предмета (групи предметів, іграшок, книжок тощо) _____
- Настирлива, вперта, рішуча в досягненні бажаної мети _____
- Виявляє неприховану потребу в підтримці дорослих _____
- Легко знаходить і завжди має досить багато друзів _____
- Ставить багато запитань, переважно з кола своїх захоплень та інтересів _____

- На багатьох справляє враження не за віком старшої _____
- Нерідко виявляє риси егоїзму або навіть безпричинної агресії _____
- Знає собі ціну і своє покликання _____
- Легко і часто відволікається і залишає розпочату справу (заняття), гру тощо _____
- Майже однаковою мірою цікавиться гуманітарними і технічними питаннями _____

Тепер підсумуємо:

*Якщо на запитання 1,6,12,18, 24, Ви відповіли «так», ваша дитина загалом здібна

За умови негативних відповідей на запитання 18,24 запишіть відповіді на запитання 2,3,7,10,11,13,16,17,19,20,22 Якщо всюди буде «так», є серйозні підстави гадати, що дитина по-справжньому обдарована

*Коли і на останні запитання – 4,5,6,9, 14,15,21,23,25- відповіді позитивні, це може свідчити про ознаки яскравої обдарованості, навіть таланту.