**Содержание**

Введение………………………………..………………………………….……3

1. Младший школьный возраст……………………………………….…….4
2. Уровни адаптации в школе………………………………………......….5
3. Основные проблемы адаптации ребенка в школе………………...……7

3.1 Дисциплина………………………………………………..…………....….7

3.2. Учёт индивидуальных способностей ребёнка……………..……..….….7

3.3 Развитие ответственности…………………………………..……..….….10

3.4 Проблема агрессивности……………………………………………....….11

3.5 Речевое и эмоциональное общение……………………………….……..12

3.6 Общение с учителем………………………………………………….…...14

4. Как помочь ребенку в овладении счетом, чтением и письмом. Советы психолога Н.Л. Белопольской………………………………..…………………15

Заключение………………………………………………………………..…….18

Список литературы……..…………………………………….…………….….19

**Введение**

Моему ребенку в следующем году исполняется семь лет. У меня, как и у многих родителей, встает вопрос, как подготовить ребенка к школе, что сделать, чтобы для него переход из садика в школу прошел безболезненно. Как облегчить процесс приспособления его в новой среде. Школа – это совершенна новая жизнь для ребенка. Все это требует очень сильной психологической перестройки деятельности. Проблема адаптации детей к школе в первом классе очень важна. Поэтому мы, родители, должны помочь своим детям подготовиться к школе.

**1. Младший школьный возраст**

Младший школьный возраст (с 6 – 7) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступление в школу. В настоящее время школа принимает, а родители отдают ребенка в 6 – 7 лет. Школа берет на себя ответственность, через формы различных собеседований, определить готовность ребенка к начальному обучению.

Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие взрослые, учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательства учиться, как все дети его возраста.

Ребенок открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений. К этому моменту он уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях и умеет занять желаемое и соответствующее своему социальному статусу место среди родных и близких. Он умеет строить отношения с взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинить себя обстоятельствам, быть непреклонным к своим желаниям. Он уже понимает, что оценка его поступков и мотивов определяется, прежде всего, тем как его поступки выглядят в глазах окружающих людей. В этом возрасте существенным достижением в развитии личности ребенка выступает преобладание мотива «Я должен», над мотивом «Я хочу».

Один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного возраста – психологическая готовность ребенка к школьному обучению.

Младший школьный возраст обещает ребенку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности – учении. Ребенок в начальной школе усваивает специальные психофизические и психические действия, которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физкультуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. Таким образом, новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессовая. У каждого ребенка поступившего в школу, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка. До школы индивидуальные способности ребенка могли не мешать его естественному развитию, так как эти способности принимались и учитывались близкими людьми. В школе происходит стандартизация условий жизни ребенка, в результате выявляется множество отклонений от предначертонного пути развития: гипервозбудимость, гипердинамия, выраженная заторможенность. Эти отклонения ложатся в основу детских страхов, снижают волевую активность, вызывают угнетенные состояния и т.д. Ребенку предстоит преодолеть навалившиеся на него испытания.

Общая сентенциозность к воздействию окружающих условий жизни, свойственная детству, содействует развитию адаптационных форм поведения, рефлексии и психических функций. В большинстве случаев ребенок приспосабливается к стандартным условиям. Учебная деятельность требует от ребенка новых достижений в развитие речи, внимания, памяти, воображения и мышления, создает новые условия для личностного роста ребенка.

**2. Уровни адаптации детей к школе**

1. Высокий уровень адаптации: первоклассник положительно относится к школе, предъявляемым требованиям, воспринимает адекватно учебный материал и легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, прилежен, внимателен, проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно, занимает в классе благоприятное статусное положение.
2. Средний уровень адаптации: первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле, бывает сосредоточен только тогда когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашнее задание почти всегда), общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.
3. Низкий уровень адаптации: первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередки жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет интереса, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей, сохраняет работоспособность и внимание при удлиненных паузах для отдыха, для понимания нового решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей, общественные поручения выполняются под контролем без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, мы стараемся, чтобы взаимоотношения в семье были нормальными. Стараемся конфликтные ситуации решать без присутствия ребенка. У моего ребенка благоприятный статус в группе сверстников. Ему нравиться ходить в детский сад, общаться с друзьями во дворе и саду.

**3. Основные проблема адаптации ребенка к школе**

# **3.1 Дисциплина**

Главная трудность, с которой встречаются дети в школе – это требования определенной дисциплины. Они в той или иной степени лишаются свободы действий. Уроки в основном идут по 40 минут, но для ребенка это достаточно долго. Надо сидеть на одном месте, нельзя разговаривать с соседом по парте, с учителем можно заговорить только с его разрешения, когда молчат другие. В данном случае речь идет о традиционной системе обучения.

Для того чтобы выработать дисциплину и усидчивость , я приобрела в магагазине прописи, мазайку, азбуку, различные ребусы. Вечером, после того как он отдохнет после детского сада, мы начинаем с ним заниматься в течение получаса. Я даю ему задания, он их выполняет. Эти занятия позволяют одновременно, и поработать, и поиграть с ребенком, но в тоже время это уже не подвижная игра, а интеллектуальная, приучающая ребенка к некоторой выдержке, дисциплине, работать над собой, вырабатывает умение спокойно сидеть на месте.

## **3.2 Учет индивидуальных способностей ребенка**

Нужно определить тип темперамента, к которому принадлежит ребенок.

Обычно у людей выделяется четыре типа темперамента:

1. Холерик;
2. Сангвиник;
3. Флегматик;
4. Меланхолик.

Важно отметить, что чистых темпераментов почти не встречается. Речь может идти о доминировании того или иного типа у конкретного ребенка. К тому моменту как ребенок достигает школьного возраста, его тип темперамента вырисовывается более отчетливо.

Холерик. По внешним проявлениям – это энергичный и активный ребенок, но он может быть гипер, сверхэнергичным. Главная особенность процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Такого ребенка трудно успокоить, если он «разошелся» во время игры или переключить с активной деятельности на занятия. Таким детям трудно сдерживать эмоциональные порывы, они не могут усидеть на месте. Родителям таких детей стоит порекомендовать следующее:

* + подыскать школу, где есть учитель, практикующий на начальной стадии обучения игровые методы, это во многом облегчит приспособление к школе;
  + интенсивно заниматься с ребенком, приучая его к регламентации времени и действий, тренируя его.

Сангвиник. Подвижный ребенок, с высокой работоспособностью, не устает во время игр или занятий, достаточно легко переключается с одного на другое, не склонен впадать в депрессию. Что касается возможных адаптационных проблем они те же что и у детей – холериков.

Флегматик. У этого типа темперамента преобладают замедленные реакции. Они проявляются в темпе речи, в манере двигаться, в небогатой и плавной жестикуляции. Но это сильный тип темперамента, у него высокая работоспособность. Он не сразу включается в какое-то дело, но, приступив к работе, будет заниматься усидчиво, внимательно и вдумчиво. Такой ребенок спокойно выдержит тридцать – сорок минут урока. Но у него могут возникнуть трудности: если урок идет в быстром темпе, то ребенок – флегматик не всегда будет воспринимать предложенный материал. Соответственно он будет отставать в понимании и усвоении материала, медленно реагировать на вопросы учителя. В случае с ребенком флегматиком рекомендуется подбирать такие упражнения, которые строятся на длительной работе в одиночку, а на взаимодействие, лучше устроить соревнование с родителями, по схеме «Кто быстрее ответит» «Кто лучше решит». С помощью таких занятий родители облегчат ему адаптацию к темпу занятий в школе.

Меланхолик. Слабость нервной системы проявляется в низкой работоспособности, быстрой утомляемости, высокой чувствительности. Вследствие этого меланхолик очень раним в общении и во взаимодействии с окружающим миром. Из-за своей слабости меланхолик с трудом выдерживает любое напряжение – не только длительные и интенсивные умственные, эмоциональные и психические нагрузки, но и конфликты, которые он переживает особенно сильно и остро. Применительно к такому типу темперамента проблемы с дисциплиной обычно не возникают.

В данном случае главный совет родителям – подбирайте учителя в соответствии с индивидуальными способностями ребенка. Ребенок меланхолик чаще других нуждается в частых перерывах, что стоит рекомендовать его будущему учителю. Посоветуем родителям не оказывать давление на темперамент ребенка. Тренировка интеллектуальных навыков должна быть направлена на приучение его к длительным занятиям, требующим концентрации, напряженных размышлений. К этой цели ведут упражнения, интеллектуальные игры, при этом тема, форма и продолжительность занятий изменяются постепенно (от 10 до 15 минут), ребенок втянется в процессе обучения.

По темпераменту мой ребенок подходит к типу сангвиник. При записи ребенка в школу я выяснила, какой метод обучения проводит учитель. Мне обьяснили что учитель проводит обучение в виде игры, чтобы детям было легче втянуться в процесс обучения , после этого я записала его.

### **3.3 Развитие ответственности**

Ответственность и дисциплина в школе идут бок о бок и становятся двумя важнейшими факторами, от которых зависит успешная адаптация. Ответственность гораздо важнее, чем дисциплина, поскольку она определяет не только адаптацию ребенка в первом классе, но и дальнейшую адаптацию человека в жизни. Начиная заниматься с ребенком, развивая у него личную ответственность, мы закладываем фундамент зрелой личности. В жизни есть два типа ответственности:

1. Принятие ответственности на себя. Человек считает, что от него самого зависят его победы и поражения, и их причины ищет в себе.
2. Перенесение ответственности на других, снятие ее с себя. При ответственности второго типа человек склонен считать, что его неудачи и успехи зависят от других людей – родителей, учителей, сослуживцев или же от случая, обстоятельств. Он никогда не станет искать причину в себе.

Понятно, что ответственность невозможно развить у ребенка за месяц до школы, к ее вырабатыванию следует приступать как минимум за два года до школы. Постепенно внушая ребенку, что в его жизни все зависит только от него и таким образом он обретет уверенность в себе.

Развивая ответственность мы стараемся, предоставлять ребенку свободу в принятии решений. Если мы будем все решать за него, то от ребенка нельзя требовать ответственности. Ответственность и автономность, самостоятельность личности – они тесно связаны между собой, из этого следует, как можно чаще предоставлять свободу в принятии решений, но сразу же указывать ему на необходимость нести ответственность за свои поступки: «да, ты сам хотел это сделать., я предупреждаю., что может получиться в результате, а теперь решай, возьмешься ты за это или нет». Ребенок также должен видеть, что безответственность ведет к негативным последствиям.

**3.4 Проблема агрессивности**

Агрессивность – один из мощных фактов, негативно влияющих на адаптацию, может создать и внутри личностные трения, и проблемы с успеваемостью. Агрессивность обычно понимается, как стремление причинить ущерб другому человеку, проявления ее могут быть физическими, так и вербальными, как прямыми, так и косвенными.

Существует понятие враждебности как проявление агрессии: это даже не действия и не слова, а общее предвзятое восприятие окружающих как врагов в сочетании с желанием не только навредить им, но и защититься от них. Повышенная агрессивность у ребенка, несомненно, приведет к множеству проблем в школе. При взаимодействии с классом, микро группой следствием агрессивности станет неприятие ребенка как личности, формирование негативного отношения к нему. Отсюда прямой путь к эмоциональному напряжению, стрессовому состоянию, что также укрепляет его агрессивность – образуется порочный круг, вернее восходящая спираль.

Но за каждым ребенком в классе стоят его родители, и дети, которые не ответят, на агрессию впрямую, могут осложнить ситуацию, включив в конфликт родителей. Конфликт перейдет на другой уровень и тем самым микроконфликт разрастется в запутанный клубок, отрицательных отношений.

Агрессивный ребенок может попасть в группу так называемых «изолированных» детей. С ними никто не хочет вступать во взаимодействие, общаться. Его не примут в компанию, не пригласят на день рождения, не позовут играть на перемене. И ребенок очень быстро почувствует свою обособленность, изолированность, что не замедлит негативно сказаться на его психоэмоциональном статусе.

Основные причины появления агрессии:

* + Копирование поведения родителей. Если родители проявляют агрессию в отношениях между собой не как случайную, а как устойчивую, постоянную форму взаимодействия, или ребенок наблюдает ее у родителей по отношению к другим людям – он научится ей независимо от самого себя. Не давайте укорениться агрессии в семье в роли устойчивой стратегии на вашем, взрослом уровне.
  + Научение агрессии в процессе непосредственного приобретения негативного опыта: участие, а не пассивное наблюдение. Это происходит, если ребенок сам включается в агрессивное взаимодействие – с родителями, братьями, сестрами, родственниками, соседями, компанией во дворе. Пример: если ему удалось силой отобрать игрушку, которую он никак не мог выклянчить, ребенок сообразит, что агрессией проще добиться своего. Родители должны вовремя заметить проявление агрессии и дать верную оценку его действиям.
  + Чрезмерное увлечение видео, телевидением, компьютерными играми. Установлено, что все эти источники обеспечивают сильный канал развития агрессивности у личности. Родители должны отслеживать материал, просматриваемый детьми. Найти мультфильмы, фильмы-комедии, фильмы о животных – которые не несут в себе агрессию.

Я стараюсь объяснить, что помимо агрессивных действий есть множество способов разрешения любых конфликтов. Побеседовать, найти причину агрессии. Контролирую просмотр его видео, компьютерных игр рассказываю что такое добро, что нужно понимать тех кто тебя окружает.

**3.5 Речевое и эмоциональное общение**

Школа предъявляет к ребенку новые требования в отношении речевого развития: при ответе на уроке речь должна быть грамотной, краткой, четкой по мысли, выразительной; при общении речевые построения должны соответствовать сложившимся в культуре ожиданиям. Именно в школе, без эмоциональной поддержки со стороны родителей и без подсказки с их стороны о том, что следует сказать («благодарю», «спасибо», «позвольте задать вопрос» и др.) в той или иной ситуации, ребенок вынужден брать ответственность за свою речь и правильно ее организовывать, чтобы установить отношение с учителем и сверстниками. Общение становится особой школой социальных отношений. Ребенок пока бессознательно открывает для себя существование разных стилей общения. Также бессознательно он пробует эти стили, исходя из своих собственных волевых возможностей и определенной социальной смелости.

Реально в человеческих отношениях можно различить следующие типы поведения в ситуации фрустрации:

1. Активно включаемый, адекватно лояльный, стремящийся к преодолению фрустрации тип поведения – адаптивная (высоко позитивная) форма социального нормативного реагирования. Ребенок ищет речевые и эмоциональные формы, содействующие установлению положительных отношений.
2. Активно включаемый, неадекватно лояльный, фиксированный на фрустрации тип поведения – адаптивная форма социального нормативного реагирования. Ребенок как бы сдает свои позиции без сопротивления, спешит извиниться или просто подчиниться противной стороне.
3. Активно включаемый, адекватно нелояльный, агрессивный, фиксированный на фрустрации тип поведения – негативная нормативная форма социального реагирования. Ребенок совершает эмоциональный речевой или действенный выпад на агрессию со стороны другого.
4. Активно включаемый, адекватно нелояльный, игнорирующий, фиксированный на фрустрации тип поведения – негативная нормативная форма социального реагирования. Ребенок демонстрирует полное пренебрежение направленной на него агрессии, т.е. открытое игнорирование в ответ на агрессию, такая позиция позволяет сохранить чувство собственного достоинства, чувство личности.
5. Пассивный, не включаемый тип поведения – неразвитая, неадаптивная форма социального реагирования, т.е. никакого общения не происходит. Ребенок избегает общения, замыкается в себе. Такая позиция размягчает чувство собственного достоинства ребенка, лишает его уверенности в себе.

В младшем школьном возрасте происходит перестройка отношений ребенка с людьми. Как указывал Л.С. Выготский, история культурного развития ребенка в результате, может быть определена «как социогенез высших форм поведения». Только в недрах коллектива возникает индивидуальное поведение. Начало учебной деятельности по-новому определяет отношение ребенка с взрослыми и сверстниками. Реально имеются две формы общения: «Ребенок – взрослый», и «Ребенок – дети». Эти сферы взаимодействуют друг с другом через иерархические связи. В сфере «ребенок – взрослый» помимо отношений «ребенок – родитель» возникают новые отношения «ребенок – учитель», поднимающие ребенка на уровень общественных требований к его поведению. Только учитель, неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивает его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка, приведение его к стандартизации в системе социального пространства – обязанностей и прав. В начальной школе дети принимают новые условия, предъявляемые им учителем, и стараются неукоснительно следовать правилам.

**3.6. Общение с учителем**

Ребенка надо готовить не только к общению с одноклассниками, но и к общению с учителем. Стиль общения учителя с детьми определяет их поведение в классе во время урока, в игровой комнате и в других местах, отведенных для занятий и развлечений. Учитель на уроке имеет возможность воздействовать на класс и каждого ребенка в отдельности через те принятые формы, предписанные традициями и правилами школы. Обычно учитель стоит перед учениками класса, а дети должны сидеть и внимать учителю, когда он объясняет. Учитель ходит между рядами и контролирует работу каждого, когда дети пишут, рисуют, считают, и т.д. Учитель занят на уроке выполнением рабочего плана обучения детей

Ребенку я стараюсь объяснить, что нужно внимательно слушать учителя особенно на уроке. Отвечать на его вопросы, стараться не отвлекать его внимание. Выполнять требования учителя.

**4.Как помочь ребенку в овладении счетом, чтением и письмом. Советы психолога Н.Л. Белопольской**

Письмо. Прежде всего, следует сказать, что обучение письму в современной школе проводится по специальной методике безотрывного письма, с которой подавляющее число родителей незнакомо. В детском саду детей учат писать только печатными буквами.

Я стала заниматься письмом печатными буквами, и прежде всего, позаботилась подготовить ребенка к графической деятельности. Сюда вошли такие упражнения: рисование, копирование, обводка, штриховка, раскрашивание, вырезание, выкладывание мозаики, пазлы. Все это развивает мелкую моторику и пространственную ориентировку, что является необходимым компонентом навыка письма. Включила в занятия рисования по точкам на клетчатой бумаге, что в будущем поможет ориентироваться в тетради. После таких занятий легче овладеваеться безотрывное письмом.

Чтение. На первом этапе обучения чтению имеет смысл выучить группу звуков, разъяснить ребенку разницу между гласными (тянутся) и согласными (произносятся отрывисто) звуками. Затем нужно показать, как из согласного и гласного звуков можно составлять слоги. Из выученных букв – звуков (буквы пишутся, звуки произносятся) составляют 3 – 4 – слога, например, ма, ра, жа, на. Требуйте от ребенка, чтобы он произносил первый звук до тех пор, пока не прочитает второй (м – м – м – м – а – а). Так формируется слияние звуков в слоги. На первых порах дети читают нараспев, выделяя гласные звуки и помогая себе тем самым сливать звуки в слоги и слоги в слова.

Ребенок должен самостоятельно найти определенные слоги среди других и прочитать их. Потом из знакомых слогов составляют несколько слов (рама, наша, мама, и т.д.) и читают их несколько раз по слогам. Затем добавляют несколько новых букв – звуков (гласных и согласных), составляют из них новые слоги и новые слова. Потом можно перейти к чтению закрытого слога (уж, ан) и сравнить открытый слог с закрытым, так как, не уяснив разницу между ними, ребенок будет допускать ошибки типа перестановок, читая слоги то слева направо, то справа налево.

Если самый первый этап обучения чтению прошел успешно, то ребенку будет нетрудно перейти к чтению многосложных слов и предложений. Прочитав новое слово, ребенок должен не глядя в текст повторить его и осознать, что оно значит. Иногда даже простые слова, прочитанные с неправильным ударением, остаются непонятыми детьми.

В период обучения ребенка чтению я купила ему азбуку, книги с короткими рассказами и сказками, легко понятные и напечатанные крупными буквами, пригодные для самостоятельного чтения, так и более сложную детскую литературу, необходимую ребенку по возрасту.

Обучение счету. Устный счет, которому придается большое значение в начальной школе, основан на групповом счете, т.е. на знании состава числа.

Ознакомьте ребенка с понятием «состав числа» можно на наглядном примере. Для начала лучше взять не большое число 3 или 4. Ребенку предлагают, например, разложить 3 палочки на 2 кучки. Очень скоро ребенок убедится, что возможны только два варианта: 1 и 2 или 2 и 1. Это и есть модель понятия «состав числа», т.е. чтобы получить число 3 надо к 1 прибавить 2 или к 2 прибавить 1. Тоже упражнение проделываются и с другими числами.

Мой ребенок, воспринял эти занятия как веселую игру и тем самым подготовился к освоению числа в школе.

**Заключение**

Период адаптации ребенка к школе является очень важным для его развития как личности. На этом этапе от меня требуется максимальное внимание как к ребенку самому, его внутреннему миру, так и к своему отношению к ребенку. При этом необходимо помнить, что ребенок начинает сталкиваться с новыми жизненными ситуациями и его реакция на них является доминирующей в формирование характера и последующему качеству обучения. Способность ребенка, так или иначе, реагировать на новый внешний мир зависит от темперамента, уровня воспитания в семье, а также от приобретенного опыта поведения в предыдущей социальной группе (детский сад).

##### Возникающие неизбежные ограничения в поведении, а также новые для него требования могут сильно ослабить его отношения к школе. Для адекватной и позитивной адаптации ребенка к школе необходимо активно участвовать в его психологической подготовке.

Я специально беру отпуск в сентябре, чтобы помочь ребенку войти в учебную деятельность. Организовала рабочие место, веду беседы о необходимости правильно спланировать свое время, чтобы хорошо учиться и успевать играть, гулять, заниматься другими приятными или обязательными делами. Самое главное, что может сделать семья школьнику, – научить его воздерживаться от развлечений в урочное время, почувствовать, что значит «делу время потехе час», брать ответственность на себя научить управлять своей волей, и принять эти требования как неизбежные и необходимые. В условиях семьи ребенок обретает новое место: он ученик, ответственный человек, с ним должны советоваться и считаться.

Конечно, человек творит себя сам, но и родители влияют на его дальнейшую жизнь и личностные особенности.

**Список литературы**

1. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [текст]: учебник / В.С. Мухина// – М.: «Академия», 1999 г. – 456с.
2. Реан А.А., Костромина С.Н. «Как подготовить ребенка к школе» [текст]: / А.А. Реан, С.Н. Костромина// – М.: «Питер.ком» 1998 – 160с.
3. Спиваковская А.С. Популярная психология для родителей [текст]: / А.С. Спиваковская, Ю.Е. Алешина// – М.: Союз, 1997 – 304с.
4. Фридман Л.М. Психология воспитания [текст]: / Л.М. Фридман// – М.: ТЦ «Сфера», 1999 – 208с.