

## Семейная среда как фактор успешной адаптации ребёнка к школьному обучению ( Н.К. Андриенко)

Рекомендации родителям в период адаптации первоклассника к школьному обучению

В результате анализа специальной литературы выделим общие положения, которые могут быть полезны всем семьям – и подготовившим детей к школе, и не сумевшим это сделать.

1. Организация комфортного, удобного для учебной деятельности личного пространства.

У ребёнка должно быть место, где будут размещены его школьные вещи, где его никто не будет отвлекать от выполнения домашнего задания.

2. Учёт требований эргономики для правильной организации рабочего места ребёнка.

Это значит, что нужно учесть рост и пол ребёнка. Например, существует таблица соответствия роста высоте стола или стула.

| Рост ребёнка | Высота стола | Высота стула |
|--------------|--------------|--------------|
| до 80        | 34           | 17           |
| 80 - 90      | 38           | 20           |
| 90 - 100     | 43           | 24           |
| 100 - 115    | 48           | 28           |
| 110 - 119    | 52 - 54      | 30 – 32      |
| 120 - 129    | 54 - 57      | 32 – 35      |
| 130 - 139    | 60 - 62      | 36 - 38      |

Как правильно выбрать детскую мебель, когда таблицы под рукой нет? Рабочее кресло должно опускаться на необходимую высоту в соответствии с ростом ребёнка. Не стоит экономить, ведь качественное кресло с индивидуальной настройкой прослужит весь школьный период. Необходимо соблюдать правила прямого угла: при посадке прямые углы должны быть между телом и бедром, а также в коленях. Высота спинки кресла школьника должна быть ограничена верхним краем его спины. Спинка стула не должна доходить до головы ребёнка. Высота стола должна меняться по мере роста ребёнка: расстояние между его коленями и столешницей составляет 10–15 см. Угол в локтях равен приблизительно 90 градусов .

При организации учебного пространства следует учитывать половые различия детей. Этот вопрос наиболее труден для понимания родителей. Девочки и мальчики – два разных мира: у них по-разному функционирует мозг, они по-разному видят, слышат и чувствуют, их отличает разное отношение к жизни и учёбе. Следовательно, им нужны разные условия для умственных занятий. У мальчиков сенсорная чувствительность ниже, чем у девочек, а значит, для письма, чтения, рисования и других видов деятельности, связанных со зрением, им особенно нужно яркое освещение. Конечно же, хорошее освещение необходимо всем, но для мальчиков это условие особенно важно: выполняя задания при недостаточном освещении, они быстрее устают, чаще отвлекаются. Восприятие пространства у мальчиков и девочек тоже разное. Мальчикам в силу их высокой потребности в двигательной активности необходимо большее пространство как для игр, так и для учебной деятельности. Движение стимулирует работу их мозга и снижает импульсивность поведения, а девочкам при умственной работе не требуется много двигаться. Таким образом, эргономически организованное пространство позволит дольше сохранять работоспособность и умственную активность ребёнка, снизить уровень его напряжения.

3. Соблюдение принципа минимализма при организации места для учебной деятельности. Необходимо позаботиться о том, чтобы вокруг письменного стола и на рабочем месте ребёнка было как можно меньше отвлекающих факторов. Из поля зрения школьника уберите игрушки, картинки, клетки с животными – всё то, что может приковывать к себе внимание. Для уменьшения зрительного утомления ребёнок должен иметь возможность переводить взгляд с ближнего на дальнее расстояние.

4. Соблюдение режима дня первоклассника. Переход к школьному обучению требует напряжения всего детского организма. Особенно первое время дети быстро устают, жалуются на головную боль, капризничают. Поэтому не следует сразу после школы усаживать их за выполнение уроков: желательно дать детям поспать или выйти на прогулку. Домашние задания надо выполнять, когда отмечается пик мозговой активности: в первой половине дня это 9–12 часов, во второй – 16–18 часов. Укладывать ребёнка спать следует не позже 9 часов вечера. Детям 7 лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Подводя итог вышесказанному, подчеркнём, что важным фактором успешной адаптации ребёнка к школе является семья, способная своевременно и компетентно осуществить подготовку своего малыша к школьному обучению.