

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ: особенности и практические рекомендации

Составитель: педагог-психолог
Смиреникова Наталья Александровна

АДАПТАЦИЯ - это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, требований и новому режиму жизнедеятельности.



Физиологическая адаптация заключается в том, что организм должен привыкнуть работать в новом режиме.

В этот период созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сильные, размашистые движения, чем те, которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Физическое развитие ребенка опережает нервно-психическое, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (*процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях*).

Психологическая адаптация подразумевает приспособление психики к повышенной умственной и эмоциональной нагрузке (психические процессы память, внимание, речь, мышление, воля активно тренируются и развиваются).

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ:

- ❖ ребенок доволен процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- ❖ легко справляется с программой и овладевает навыками учебной деятельности;
- ❖ адекватно реагирует на требования, предъявляемые ему в школе учителем и соблюдает принятые правила;
- ❖ устанавливает контакты и поддерживает общение с учителем и одноклассниками.



Под **ДЕЗАДАПТАЦИЕЙ** можно понимать выраженные проблемы, которые не позволяют ребенку учиться.

ТИПИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕЗАДАПТАЦИИ:

- *невротические расстройства*: энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний, нарушение темпа речи;
- *астенические состояния*: снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, низкая работоспособность, повышенная утомляемость, нарушение сна, плохой аппетит, усталость, головные боли, тошнота;
- *снижение сопротивляемости организма к окружающему миру*: ребенок часто болеет.
- *снижение учебной мотивации и самооценки, повышенная тревожность и постоянное эмоциональное напряжение.*

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ?

1) *СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ*

- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.
- Не заставляйте делать уроки за один присест, после 20 минут занятий необходимы 10 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

В течение года есть периоды, когда учиться сложнее - снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

- Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня.

- Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера, только тогда ночной отдых будет действительно полноценным. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 10 часов в сутки.
- Учтите, что даже «совсем большие дети» любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.
- Будите ребёнка спокойно. Не подгоняйте с утра, умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

Важный момент! Первоклассники – все еще маленькие дети, поэтому нужно обязательно оставлять им ежедневно время для активных прогулок и игр.

2) ВЫДЕЛИТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЕГО ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

- Это может быть либо целая комната, где он сможет спокойно заниматься, либо собственный письменный стол.
- Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.



3) УЧИТЕ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Правильная помощь – это небольшие поэтапные подсказки и наводящие вопросы, которые подводят ребенка к верному действию, но не преподносят готовый ответ. Например, посоветуйте первокласснику посмотреть, как выполнено похожее задание в классной работе.

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как *прилежание, аккуратность, ответственность* не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых.

Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может не сразу что-то получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.

- Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.



Дайте ребенку время! Не делайте за него то, что он может сделать сам.

4) БУДЬТЕ В КУРСЕ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ В ШКОЛЕ

- Обсудите вместе те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ни в коем случае не прощайтесь «предупреждая»: «Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Лучше пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
- Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.

- Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативе. Лучше спросите: «Что сегодня было хорошего?»
- Если вы видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда он сможет рассказать всё сам.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

*Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вашим детям и вам
легче адаптироваться к новому этапу в жизни.*



Благодарю за внимание!