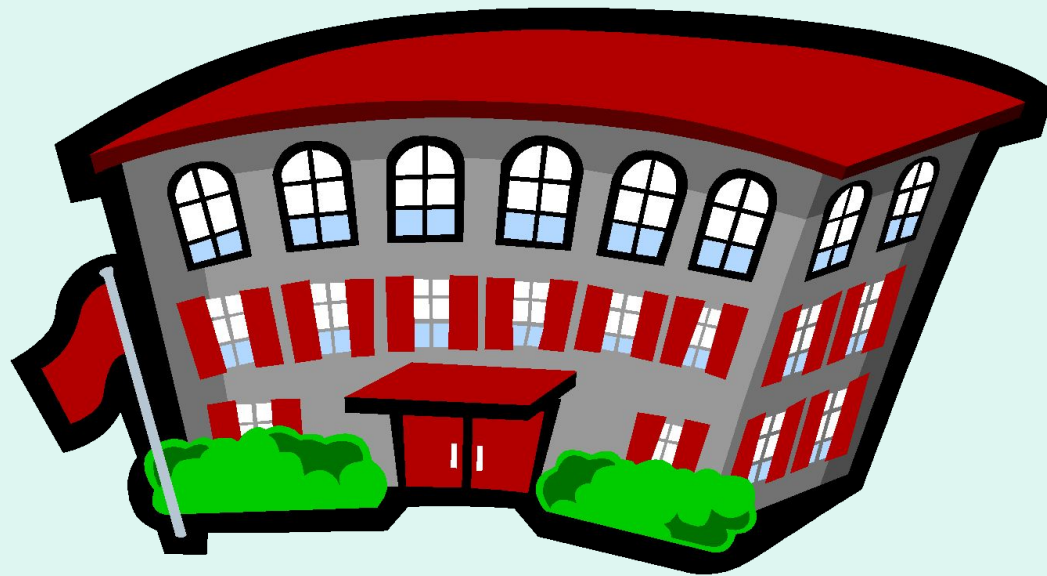


# Адаптация первоклассника в школе

Адаптация. Что это?



# Адаптация-это

естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям



# Цель адаптационного периода

Создать психолого –  
педагогические условия,  
обеспечивающие

благоприятное течение

адаптации первоклассников к  
школьному обучению.



- ***Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.***
- ***Школа требует от ребёнка максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил***



# Формируется самооценка личности.

- Первоклассник уже понимает, что оценка его поступков определяется прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.
- Дети возбудимы, легко отвлекаются, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы, они сформируются к 13 годам.

# 1 класс: учимся оценивать свое эмоциональное состояние



ПОНЕДЕЛЬНИК			
1.	<b>Г</b> или 	<input checked="" type="radio"/>	
2.	<b>М</b> или 	<input type="radio"/>	
3.	<b>О</b> или 	<input type="radio"/>	



– Урок прошёл удачно: я активно участвовал в работе класса, с заданиями справлялся успешно. Я очень доволен собой!

– Сегодня на уроке не все задания оказались такими уж лёгкими. Мне было трудно, но я справился. Я вполне доволен собой!

– Задания на уроке оказались слишком трудными. Мне нужна помощь!

# Причины дезадаптации

- Состояние здоровья
- Социально-бытовые условия семьи
- Внутрисемейные отношения
- Режим дня
- Коммуникативные особенности личности



# Особенности современного первоклассника:

- У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.
- У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.
- У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение. Завышенный уровень самооценки.
- Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!
- У современных детей более **слабое здоровье**.
- Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.



Как помочь первоклашке?



# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

«Как прожить  
хотя бы один день  
без нервотрёпки»



Будите ребенка **спокойно, улыбайтесь ему.**

**Не торопитесь.** Умение рассчитать время –  
Ваша задача. Помните, что ребенок не  
виноват в том, что Вы опаздываете.

Забудьте фразу: **«Что ты сегодня получил(а)?»**

Встречая ребенка из школы, не засыпайте его  
вопросами, **дайте ему отдохнуть,**  
**расслабиться,** вспомните, как Вы чувствуете  
себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок чем-то огорчен, **не  
пытайте его, пусть успокоится и тогда  
расскажет все сам.**

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребенку необходимо отдохнуть **2 часа**. И помните – занятия поздним вечером – **бесполезны!**

Не заставляйте делать **все задания сразу**: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления домашнего задания не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому. Если ему понадобится Ваша помощь – наберитесь терпения: **спокойный тон и поддержка необходимы.**

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: **«Если ты это сделаешь, то...»**

В течение дня найдите хотя бы **40 минут и полностью посвятите их ребенку.**

Выбирайте **единую тактику общения** с ребенком всех в семье. Все разногласия решайте без него.

**Будьте внимательны к жалобам** ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления.**

**Успокойте ребенка перед сном, снимите напряжение, накопившееся за день.**

# Памятка для родителей №1.

## Проблемы здоровья связанные с изменением статуса ребёнка:

- Соблюдайте режим дня. Укладывайте спать в 21.00.
- Наблюдение за правильной посадкой во время выполнения домашних заданий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривление позвоночника тренировка мелких мышц кистей рук.
- Организация полноценного питания. Витаминизированное питание.
- Забота родителей о закаливании ребёнка, максимальное развитие двигательной активности (кружки, спортивные секции).
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребёнка.

## Памятка для родителей №2.

### Важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

- создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;
- **роль самооценки ребенка** в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
- формирование интереса к школе, прожитому школьному дню;
- обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы;
- недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии третьих лиц (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;
- учет темперамента в период адаптации к школьному обучению;
- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью;
- поощрение ребенка не только за учебные успехи, но и моральное стимулирование его достижений;
- развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

# Правила предложенные известным педагогом и психологом

## Симоном Соловейчиком:

- \* Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- \* Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
- \* Не дерись без причины.
- \* Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- \* Играй честно, не подводи своих товарищей.
- \* Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- \* Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- \* Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- \* Старайся быть аккуратным.
- \* Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- \* П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!





# НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Тысячу раз говорили тебе, что...
- Сколько раз надо повторить...
- И о чем ты только думаешь...
- Неужели так трудно запомнить!...
- Ты становишься невыносимым...
- Отстань, мне некогда...
- Иди, сам подумай (или читай еще раз)...
- Почему Лена (Вася, Петя и т.д.) такая умница, а ты - нет?!

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Ты у меня умница!
- Как здорово, молодец!
- Как хорошо у тебя получилось, научи меня!
- Спасибо тебе...
- Если бы ты не помог (помогла), мне бы одной не справиться!

# Советы родителям:

Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался **«почемучкой»**. Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги.

«Любознательность создаёт учёных». Надо учить задавать вопросы, прежде всего самому себе, использовать словари и т.п. Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них.

Благоприятно действует на него **ситуация успеха**. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа. Всегда можно найти какие-то успехи ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми.

Оценивая результаты деятельности ребёнка, **не переносить их на личность самого ребёнка**. Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей. Нельзя сказать: «Ты всегда неаккуратный», а нужно: «Вот эта часть работы сделана неаккуратно».

**Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.**

**Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.**

**За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.**

**Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.**

**Чередуйте устные и письменные задания.** Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

**Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.** После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

**Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.** Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

**Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.** Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

**После выполнения уроков похвалите ребенка:** «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

**Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.** С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

Перед сном шепните ребенку на ушко: **«Я так счастлива, что ты у меня есть!»**

# Когда уместна тревога?

- **Обычно**
- Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.
- Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.
- Радуетя, когда не надо делать домашнее задание.
- Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.
- Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

Как помочь первокласснику в  
учебе?

Работа с  
бумагой.  
Складывание  
(оригами).  
Плетение.  
Аппликации.

Массаж  
кистей  
рук и  
пальцев.

Игры с  
крупой,  
бусинками,  
пуговицами,  
камешками.

Графически  
е  
упражнения.  
Штриховка.

## Средства развития мелкой моторики

Пальчиковая  
гимнастика

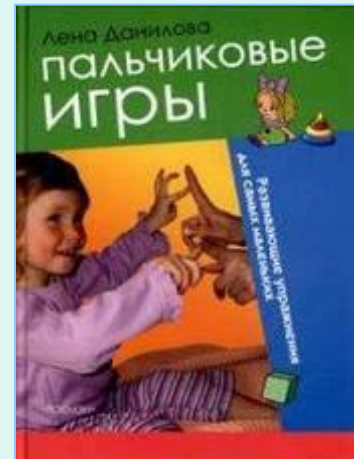
Вырезание  
ножницам  
и.

Игры с  
веревочкой,  
шнуровки.

Игры с  
пластилином



# Полезные книги...



**Спасибо за внимание!**

**Желаю плодотворной работы  
и успехов в воспитании детей!**