



ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ «ДОВЕРИЕ»

WWW.DOWERIE.UCOZ.RU

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Материал подготовила
психолог Центра:

Ярунина Наталья Владимировна



ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ «ДОВЕРИЕ»

WWW.DOWERIE.UCOZ.RU

**Адаптация - это перестройка
организма на работу в
изменившихся условиях.**



Адаптация к школе имеет две стороны:

- ▣ физиологическую
- ▣ психологическую



Физиологическая адаптация к школе проходит в три этапа:

Первый этап:

- Первые 2-3 недели - «физиологическая буря» или "острая адаптация". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.**



Физиологическая адаптация к школе проходит в три этапа:

Второй этап:

- ❑ **Неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.**

Третий этап:

- ❑ **Период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.**



ФАКТ:

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

Физиологические симптомы в период адаптации:

- головные боли,**
- усталость,**
- плохой сон,**
- снижение аппетита,**
- снижение артериального давления (что является признаком утомления),**
- повышение артериального давления (признак настоящего переутомления).**



Особенности психологической адаптации:

- ▣ Ребёнок находится на границе дошкольного и школьного возраста**
- ▣ Необходимо формировать у ребёнка понимание, в каких ситуациях он должен быть школьником, а когда имеет право вести себя как дошкольник**



ФАКТ:

У некоторых детей наблюдается усиление интереса к игре - это естественное явление, помогающее ребёнку снять напряжение. Роль игры в жизни ребёнка с возрастом уменьшается, но если стараться её искоренить, пользы ребёнку это не принесёт. У каждого ребёнка свой темп развития, и каждый перестает играть в своём возрасте.



Особенности психологической адаптации:

Важно, чтобы ребёнок понимал, что учиться ему по силам и он может справиться с учебными заданиями. Ему необходимо ощущение собственной успешности.

Принципы поощрения ребёнка:

- должно быть конкретным: мы хвалим не ребёнка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.**
- если у ребёнка что-то не получается, нужно обратить его внимание на то, что у него получилось хорошо.**



Особенности психологической адаптации:

□ Первые оценки связаны для ребёнка, как с положительными, так и с отрицательными переживаниями.

□ Важно:

Ребёнок должен понимать: иногда у него может что-то не получаться, но он сам при этом не становится плохим!



Особенности психологической адаптации:

- Если мы хотим, чтобы для ребёнка главным оставались знания, а не оценки, нам, прежде всего, необходимо самим определиться, если мы, говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие оценки, для ребёнка оценка станет основной частью школьной жизни.**



Особенности психологической адаптации:

- Если ребёнок сильно переживает из-за оценок, нужно помочь ему постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если со стороны взрослого это будет не просто утешение, а совместное обсуждение задания с ребёнком.



Особенности психологической адаптации:

- Важно дать ребёнку возможность выразить негативные чувства: внимательно выслушать, признать, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, разобрать расстроившую его ситуацию, обсудить другие возможные реакции на неё, не осуждая при этом действительную реакцию ребёнка.**





<http://vk.com/club54137651>

