

«Адаптация детей к 1-му классу».

Подготовила: Валина Юлия Вячеславовна,
педагог-психолог МБОУ «ЦО № 19»



Что такое адаптация первоклассника

Адаптация – перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация первоклассника к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели.



Почему необходима психологическая адаптация ребенка к школе?

- меняется социальная позиция (с дошкольника на ученика)
- появляются новые и сложные обязанности
- смена ведущей деятельности (с игровой на учебную)
- М



Этапы адаптации:

1 этап (первая-вторая недели) – ориентировочный. Значительное напряжение всех систем организма.

2 этап (третья-четвёртая недели) – неустойчивое, постепенное приспособление.

3 этап (пятая-шестая недели) – относительно устойчивое приспособление.



Виды адаптации.



физиологическая



социальная



психологическая



Физиологическая адаптация

- Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
- Неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- Период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.



Физиологическая адаптация

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.



Социально-психологическая адаптация

Социально - психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличие от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка. Происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет учебе, становится более ценным.



Социально- психологическая адаптация

Психологическая готовность к обучению в школе учитывает:

- ❖ развитие памяти, внимания, мышления, речи;
- ❖ развитие навыков общения и взаимодействия с детьми, взрослыми;
- ❖ умение слышать, слушать и выполнять инструкцию;
- ❖ вести себя в соответствии с общепринятой нормой поведения; развитие познавательных процессов.



условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, выполняют школьные обязанности.



условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды.



условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями:
отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.



Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- навязчивые движения (подергивание мышц, покашливание, обкусывание ногтей)
- нарушение темпа речи (запинки).
- невротические расстройства,
- изменения в поведении (агрессивность, слезливость, капризность, вялость или перевозбуждение, раздражительность).
- астенические состояния (снижение массы тела, бледность, низкая работоспособность, повышенная утомляемость)
- снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).
- снижение учебной мотивации.
- снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.



Признаки успешной адаптации



- положительное отношение к школе,
- адекватно воспринимает требования учителя,
- легко усваивает новый учебный материал,
- прилежно выполняет задания без внешнего контроля,
- проявляет самостоятельность,
- имеет хороший статус в коллективе





Как помочь ребенку?

1. Соблюдайте режим дня

Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.





Как помочь ребенку?

2. Провожайте ребенка в школу доброжелательно!

Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

Не торопитесь. Необходимо спокойно собраться в школу, т.к. спешка усиливает тревожность. Умение рассчитать время – Ваша задача.

Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.



Как помочь ребенку?

2. Провожайте ребенка в школу доброжелательно!

Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами и пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований.



Как помочь ребенку?

3. Встречайте ребенка из школы доброжелательно!

Встречая ребенка после школы, не приставайте к нему с расспросами, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня. Но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать.

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.



Как помочь ребенку?

4. Учите ребенка выражать свои чувства

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.



Как помочь ребенку?

5. Не требуйте, а предлагайте

Все, что вы хотите – выражайте в форме предложений и сотрудничества. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

Прежде, чем предоставлять ребенку самостоятельность в связи с переменой его статуса, родители должны заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите со своим первоклассником, за что он теперь отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)





Как помочь ребенку?

6. Хвалите ребенка

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.



Как помочь ребенку?

7. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.



Как помочь ребенку?

8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши д

ельные с ним отношения.



Как помочь ребенку?

9. Спокойствие, только спокойствие!

Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.

Все будет хорошо!



Памятка родителям будущего первоклассника

1. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь, будьте готовы помочь, но не вмешивайтесь без его просьбы.

После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

2. 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



Памятка родителям будущего первоклассника

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

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

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



Памятка родителям будущего первоклассника

6. 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?»

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка. Так же не обсуждайте педагога при ребёнке.

8. 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?»



Памятка родителям будущего первоклассника

9. 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?»

10. 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.

11. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!» Учите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.



Желаем успехов!!!

