

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ



Адаптация к школе – это переход ребёнка к систематическому школьному обучению и привыкание его к школьным условиям.

Первичная адаптация к школе у первоклассников продолжается от двух месяцев до полугода.



Ребенок попадает под влияние таких факторов, как:



С какими трудностями может столкнуться учитель/родитель?

Надо

**А кому это
надо?**

**Получение
отметок**

Усидчивость

Лень

**Нежелание
что-л. делать**

Негативизм



Этапы адаптации:

Первый этап: учитель или психолог работает со школьниками, у которых проблемы адаптации возникают преимущественно в школе.

Период: в течение всего периода адаптации с первого звонка.

Направления работы: оказание психологической поддержки ребёнку (преодоление тревожности);

поддержка семейных связей, работа с родителями, оказание помощи в адаптации к школе.

работают над целью сохранения социального здоровья по вопросам обучения и общения;

отслеживание результатов адаптации первоклассников.

Адаптация делится на:

Психологическую

Физиологическую

Социальную

Психологическая готовность:

**Не
адаптировался**

Адаптировался

**Противоположное
отношение**

**говорит о
дезадаптации**

**С удовольствием
ходит в школу**

Выполняет д/з

**Делится
школьными
событиями**

Рекомендации для успешной психологической адаптации:

- Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.**
- Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня.**
- Проводите время с ребенком после школьного дня.**
- Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.**
- Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности.**
- Контролируйте целесообразно.**
- Поощряйте ученика за разные успехи — не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.**

Физиологическая готовность:

Важно помнить!

Медицинская статистика свидетельствует, что среди первоклассников всегда есть дети, которые худеют, едва проучившись I четверть, у части детей замечается низкое артериальное давление, а у части – высокое. Головные боли, капризы, невротические состояния – не полный перечень проблем физиологического характера!

Рекомендации для успешной физиологической адаптации:

- **Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно.**
- **Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома.**
- **Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания.**
- **Следите за правильной осанкой ученика.**
- **Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки.**
- **Следите за правильным питанием первоклассника. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты.**
- **Активизируйте двигательную активность ребёнка.**
- **Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов.**
- **Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером.**
- **Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность.**

Социальная готовность:

Дети, не посещавшие детского сада, могут столкнуться с проблемой общения с одноклассниками. В детском саду ребёнок проходит процесс социализации, где он приобретает коммуникативные навыки и способы построения отношения в коллективе.

Совет:

Сообщайте учителю о тревожных ситуациях. Помните о том, как важно защитить ребёнка, а также научить его самого преодолевать препятствия.