

«Первые дни ребёнка в школе.
Трудности адаптации
и пути их преодоления»



Адаптация - приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям окружающей среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие:

- адаптацию физиологическую,
- адаптацию психологическую,
- адаптацию социальную, или личностную.



Физиологическая адаптация

- Острая адаптация (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка. В этот период организм ребенка отличается значительным напряжением практически всех своих систем, в результате 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.



Психологическая адаптация

- Неожиданно начинаются капризы, даже истерики.
- У первоклассника возникают резкие перепады настроения.
- Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы.



Социальная адаптация

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

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



Как помочь первокласснику?

- Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия.
- Необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе, ребенок должен активно двигаться 3-4 часа в день.
- Нельзя кричать на ребенка и тем более наказывать его физически, важно просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне.
- Уделяйте больше внимания своему ребенку, это необходимо для него.
- Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос.



Советы родителям:

- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ребенок имеет право на ошибку. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.



- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

