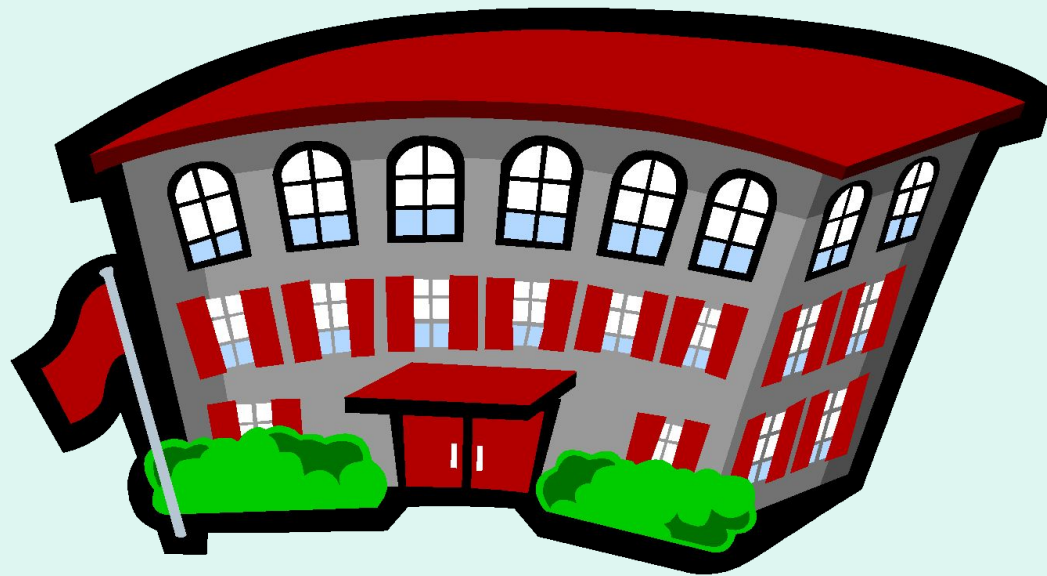


# Адаптация первоклассника в школе

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.
- Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни.
- Период приспособления к требованиям школы, существует у 1-классников. У одних он длится 1 месяц, у других 1 четверть, у 3-их растягивается на 1-ый учебный год.

# 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?



# 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!

# Школа – это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу.

И лучше чем родители уладить эту проблему никто не сможет.

Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.

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

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.

Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе.

Решайте возникшие трудности совместно с учителем, и не умалчивайте проблему.

**Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!**

Желаю удачи  
в воспитании  
детей!

