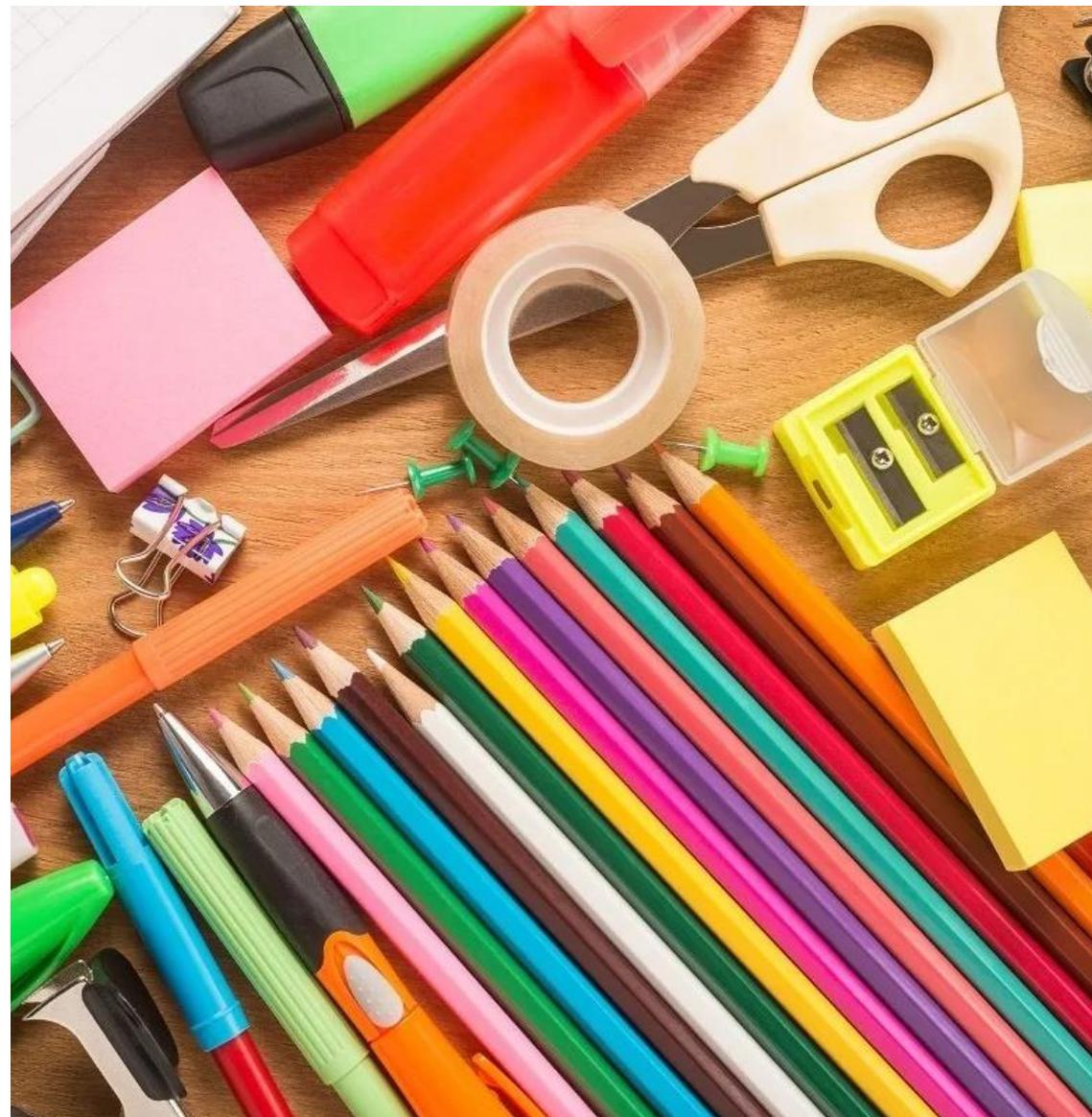


ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Педагог-психолог
Азимова А. Ф



Что такое адаптация к школе и сколько она длится?

Адаптация - это перестройка организма ребенка, направленная на привыкание к новым условиям, от нее зависит успешность овладения учебной деятельностью

Адаптация первоклассника к школе может длиться от 2 до 6 месяцев, но самое напряженное время это первые 2-3 недели в школе

Этапы адаптации к школе

- ❑ Ориентировочный (2-3 недели). Организм ребенка в напряжении, отмечается низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость;
- ❑ Неустойчивое приспособление (2-3 недели). Организм ребенка осуществляет поиск оптимальных вариантов реакций на различные воздействия;
- ❑ Относительно устойчивое приспособление (1-2 недели). Организм ребенка находит подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, повышается работоспособность, ребенок начинает легче справляться с умственной и физической нагрузкой в школе.

Критерии успешной адаптации

- Хороший сон и аппетит
- Умеренная двигательная активность
- Заинтересованность в новой деятельности
- Эмоциональная стабильность
- Отсутствие головных болей или иных нарушений в состоянии здоровья ребенка
- Овладение начальными навыками учебной деятельности
- Установление контакта с окружением

Уровни адаптации

- ❑ Высокий уровень: быстрое привыкание к школе, умение организовать свое обучение, способность слушать учителя;
- ❑ Средний уровень: достаточно быстрая адаптация, при которой школьник не испытывает затруднений от посещения учебного заведения;
- ❑ Низкий уровень: ребенку сложно смириться с тем, что он уже посещает школу. Он плохо усваивает новый материал, нарушает дисциплину и не слушает учителя.

Адаптация первоклассников к школе: рекомендации для родителей

- ❑ Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет ему обрести уверенность и быстрее привыкнуть к новым условиям;
- ❑ Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе;
- ❑ Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения;

- ❑ Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться;
- ❑ Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом, ведь их профессиональные рекомендации помогут и вам и ребенку легче пережить непростой этап;

- ❑ Старайтесь в любой ситуации находить повод для похвалы ребенка, мотивируя его на дальнейшие свершения;
- ❑ С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя;
- ❑ Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, проследите, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени очень важна и поможет держать баланс между учебой и повседневной жизнью.

- ❑ В общении с ребенком старайтесь избегать условий: "Если ты не сделаешь, то я..." Это негативно скажется на мотивации ребенка к учебе и не будет способствовать успехам;
- ❑ Не заставляйте ребенка делать все домашние задания за один раз, после каждых 15-20 минут занятий необходимы перерывы;
- ❑ Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, выслушайте его, это не займет много времени.



Помните, что каждый ребенок индивидуален, поэтому не нужно сравнивать успехи своего ребенка с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхом перед учебой в целом.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!