

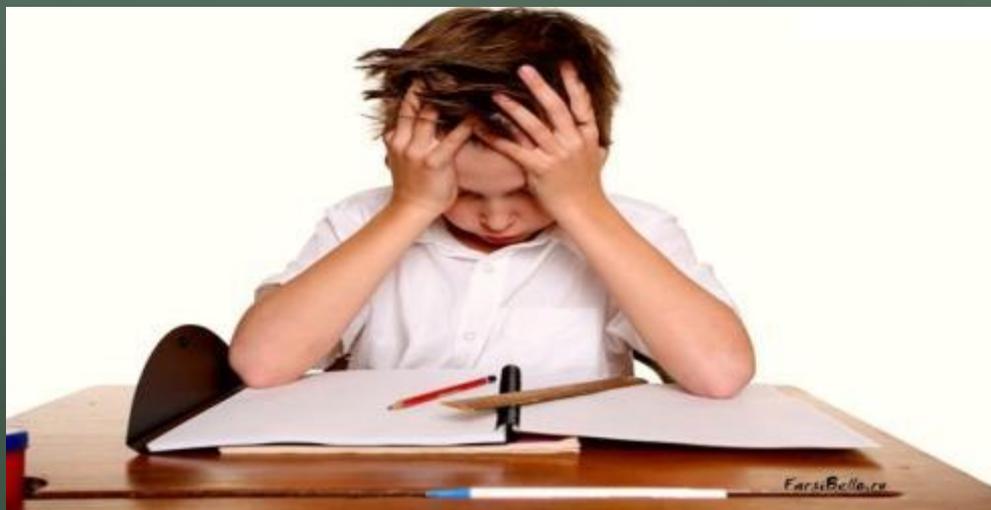
**2 сентября -
продолжение
праздника
или
работа?**

Вслед за первым праздничным днём следуют учебные будни. Они существенно меняют жизнь ребёнка и его родителей. Необходимо время для того, чтобы организм маленького ученика привык к изменению ритма жизни, к смене основной деятельности (игровой на учебную), ограничению двигательной активности. Изменяется и характер взаимоотношений ребёнка с окружающими его взрослыми и детьми. Возникает необходимость соблюдать школьный распорядок и дисциплину.



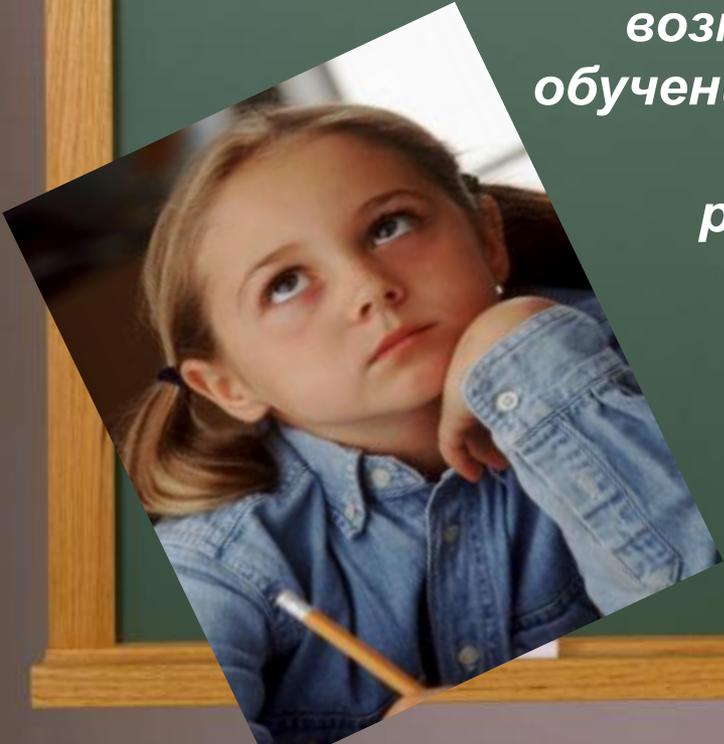
Приспособление организма ребёнка к изменившимся условиям называется **адаптацией**. Потребуется не день и даже не неделя для адаптации маленького ученика к школе. И родители и учителя могут оказать ребёнку помощь в привыкании к новому ритму и правилам школьной жизни.

Существуют понятия **физиологической и социальной адаптации** ребёнка к школе.



Физиологическая адаптация ребёнка к школе

*Особенно трудны для организма ребёнка первые две – три учебные недели, они характеризуются значительным напряжением практически всех систем организма. Если выбранная родителями программа обучения не соответствует возрастному развитию ребёнка, его физическим и интеллектуальным возможностям, то уже в первые недели обучения можно наблюдать резкое падение учебной активности и снижение работоспособности первоклассника. Этот период физиологической адаптации называют **этапом «физиологической бури».***



Период физиологической адаптации составляет около **пяти-шести недель**, то есть продолжается до 10 – 15 октября.

Легче адаптируются к умственной и физической нагрузкам здоровые дети с гармоничным развитием.



**Основные
симптомы**

плаксивость

возбуждение
или
заторможеннос
ть

частая
смена
настроения

раздражитель
ность

провокационно
е
поведение

головные
боли

нарушение
сна

нежелание идти
в школу или
ложиться спать



Внимательно наблюдайте за здоровьем ребёнка весь период обучения в первом классе. Частые простудные, хронические заболевания затрудняют адаптацию первоклассника, снижают уровень его работоспособности, являются причиной быстрой утомляемости и могут отразиться на успешности усвоения школьной программы.



Социальная адаптация ребёнка к школе

Начало учёбы в школе – это не только уроки, но и перемены, а значит, общение и дружба с детьми, которые учатся вместе с вашим ребёнком.

У многих детей уже сформирована внутренняя социальная позиция: «Я – школьник». Осознание этой позиции помогает ребёнку принять требования учителя, правила школьной дисциплины, распорядок дня и новые взаимоотношения со сверстниками. Постарайтесь научить ребёнка уважать точку зрения других людей, вежливо высказывать своё несогласие с чем-либо.



Каждому ребёнку важно, чтобы в школе его любили и учитель, и дети. Те положительные эмоции, которые испытывает ребёнок, общаясь с одноклассниками, облегчают его адаптацию к школе.

По характеру адаптации к школе выделяют **три группы детей:**

с лёгкой А.
(первая
четверть)

тяжёлая А.
(возможны нарушения
в состоянии здоровья
и социальная
дезадаптация)

А. средней
тяжести
(первое полугодие)



Как помочь ребёнку быстрее и
легче адаптироваться к новым
жизненным условиям?

1. Прежде всего оказывать поддержку ребёнку в его делах, вселять в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придёте на помощь.



2. Выслушивайте все рассказы ребёнка о школе.





3. Не сводите беседу к примитивным вопросам, касающимся питания, количества уроков.

4. Приобщайте ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку.

5. Поощряйте любые попытки ребёнка проявить самостоятельность.



6. Соблюдайте режим дня.



7. Помогите организовать пространство и время, особенно при выполнении домашних заданий.

8. Постарайтесь в первые минуты встречи не спрашивать ребёнка, какие оценки он получил в школе.



9. Постарайтесь спокойно относиться к «плохим» оценкам.

10. Следите за состоянием здоровья ребёнка.

11. Перед сном не устраивайте шумных игр, серьёзных разговоров, не наказывайте ребёнка.



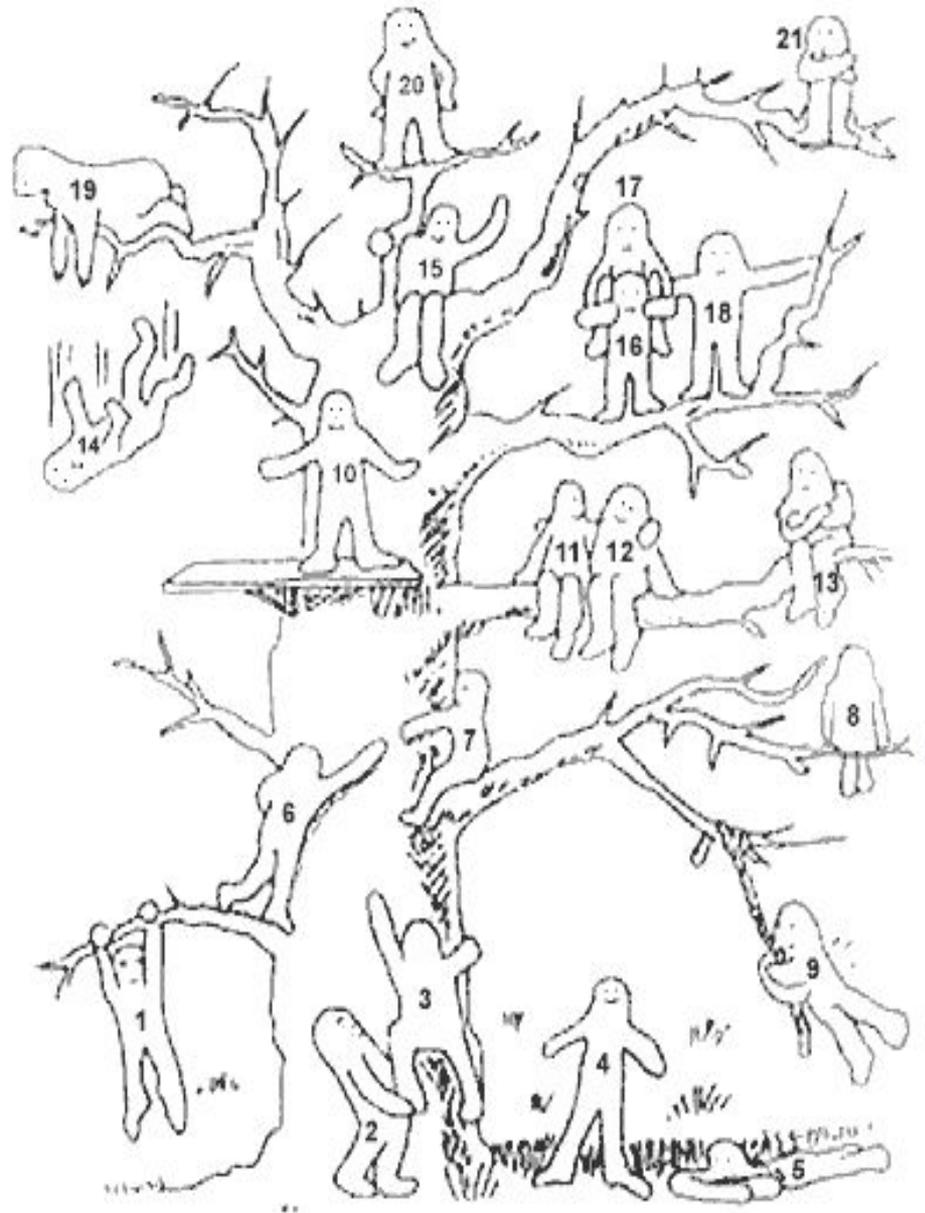


Главное!
Постоянно
выражайте надежду
на то, что
завтрашний день
принесёт удачу Вам
и
Вашему ребёнку!

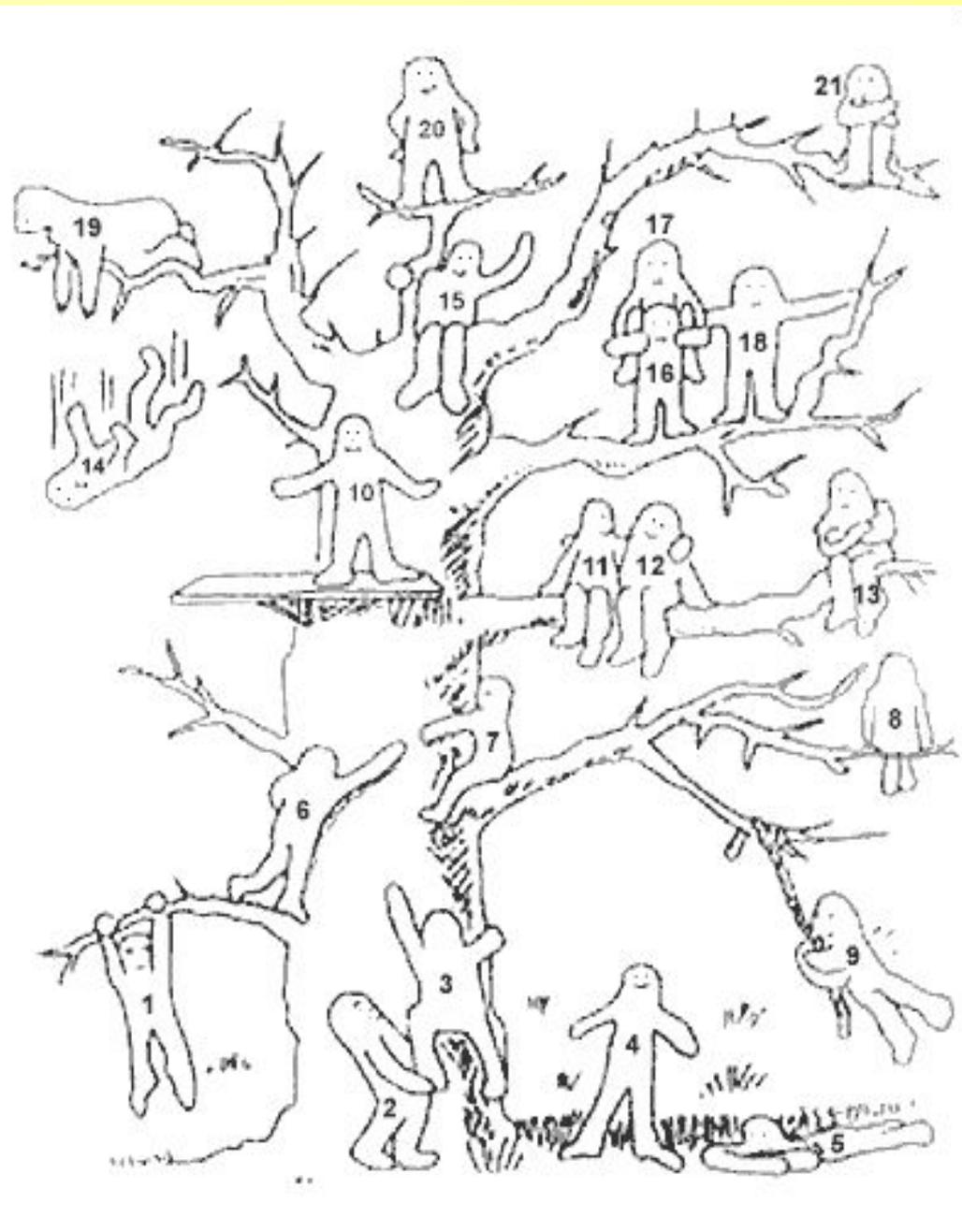


Методика «Дерево»

Задание дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».



Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится нами исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.



Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 - мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 - характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).



Реальное:

№1 – 1 человек,

№6 – 1 человек,

№7 – 1 человек,

№8 – 8 человек,

№10 – 2 человека,

№11,12 – 1 человек,

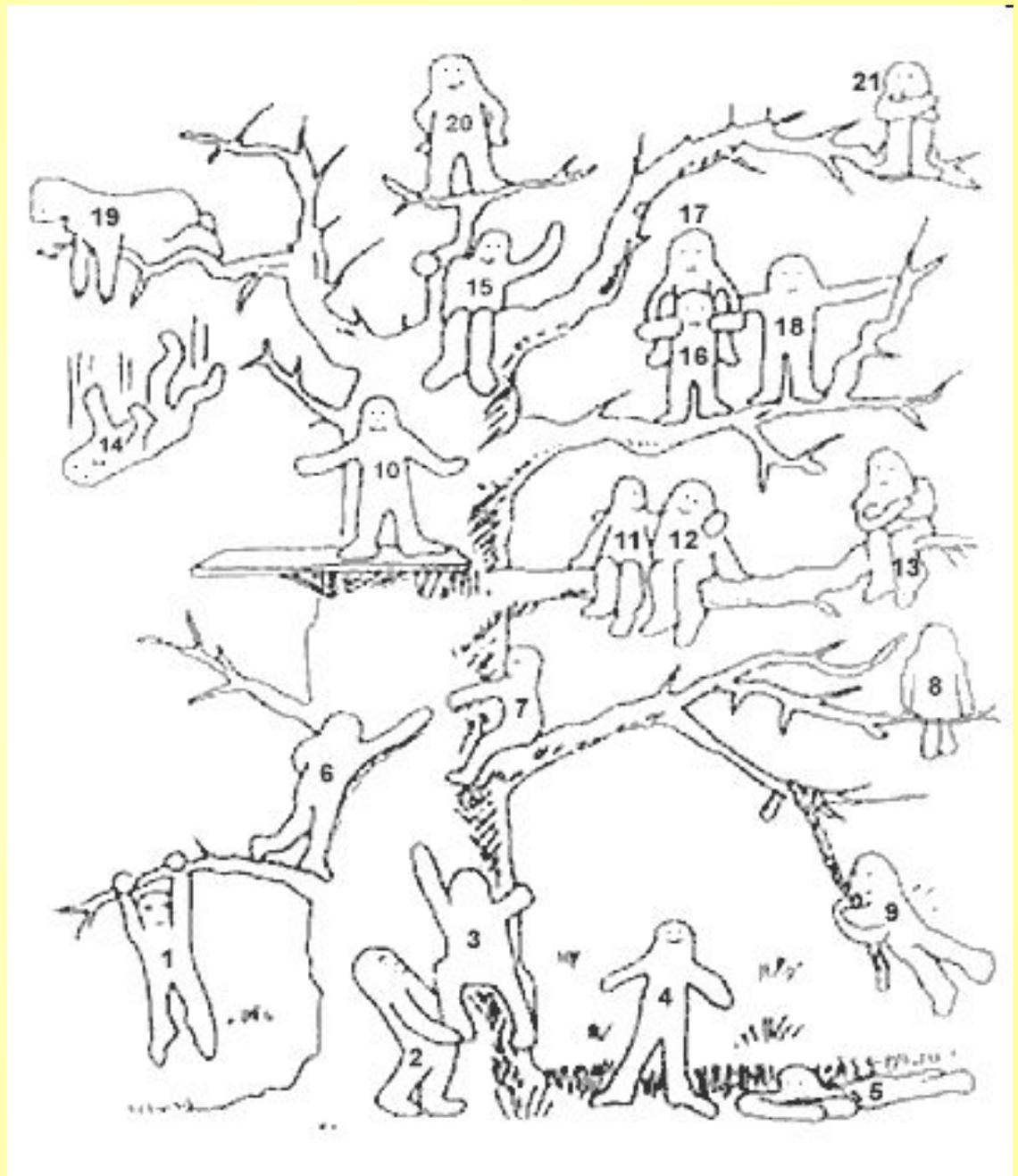
№13 – 1 человек,

№14 – 1 человек,

№15 – 1 человек,

№19 – 1 человек,

№20 – 2 человека.



Идеальное:

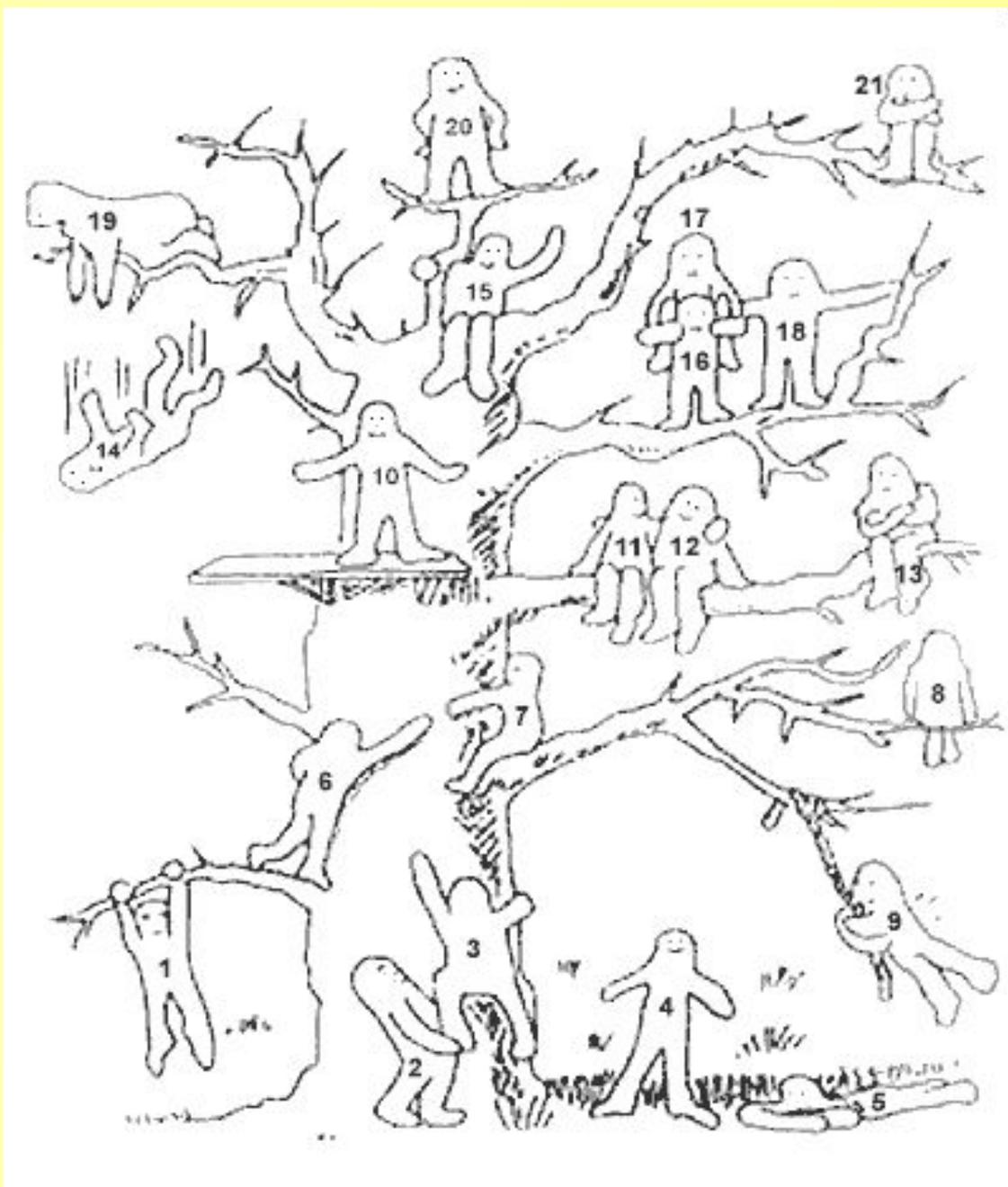
№20 – 13 человек,

№10 – 4 человека,

№16 – 1 человек,

№9 – 1 человек,

№14 – 1 человек.



1. Нравится ли тебе в школе?

Да – 19 ч., нет – 2 ч.

2. Хотел бы ты вернуться в детский сад?

Да – 4 ч., нет – 17ч.

3. Что в школе тебе нравится больше всего?

А) узнавать новое – 5ч.

Б) общаться – 9ч.

В) кушать булочки в столовой – 6ч..

4. Как сильно ты устаёшь в школе?

А)очень сильно – 5ч.

Б)устаю – 3ч.

В)не устаю – 12ч.

5. Нравятся ли тебе одноклассники?

А) большинство нравятся - 17ч.

Б) большинство не нравятся – 3ч.

6. Кого бы ты пригласил вести уроки: маму или учительницу?

А) маму – 7ч.

Б) учительницу – 14ч.

7. Хотел ли бы ты более доброго учителя?

Да – 7ч.; Нет – 14 ч.



Подведём итоги.

Если вы смогли угадать **6 или 7** ответов ребёнка, можно говорить о том, что вы самый внимательный родитель на свете.

4 – 5 угаданных ответов – у вас есть неразгаданные тайны, и вы откроете их вместе с ребёнком.

Менее **3 совпадений** – вам несказанно повезло! У вас ещё так много тем для бесед с ребёнком, так много интересного вы ещё можете узнать!



Спасибо за работу!

5+

