Адаптация первоклассников к школе

Педагог дополнительно образования Метлина Е.Б.

Адаптация – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Социальная адаптация – процесс вхождения личности в социальную среду, освоения ее норм, правил, ценностей, новых социальных ролей и позиций.

Особенности первого года обучения

Первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой.

Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для психического развития, потому что в течение этого периода у ребенка формируется произвольная регуляция своего поведения, ориентация на социальные нормы и требования.

Вывод: ребенка в школу лучше отдавать не раньше семи лет.

Признаки «школьного стресса»:

- усталость, головные боли;
- раздражительность, плаксивость;
- нарушение сна;
- снижение аппетита и массы тела;
- частые простуды;
- жалобы на боли в животе;
- чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю;
- неправильное представление о своих способностях и возможностях.

Помощь первокласснику в период адаптации к школе (советы родителям)

- Создайте ребенку комфортные условия и личное рабочее место.
- Школьные принадлежности покупайте вместе, дайте ребенку выбрать то, что ему нравится.
- Придерживайтесь распорядка дня, выделяйте время для игр и отдыха.
- Не перегружайте ребенка кружками и секциями, не заставляйте заниматься тем, что ему не нравится.
- Обязательно гуляйте с ребенком на свежем воздухе.
- Питание ребенка должно быть сбалансированным и содержать все необходимые витамины и микроэлементы.

Помощь первокласснику в период адаптации к школе (советы родителям)

- Уделяйте внимание ребенку, выслушивайте рассказы про школу.
- Разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его успехами и неудачами.
- Не запрещайте ребенку носить любимую игрушку в школу, но следует предупредить, что в нее играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно это для робких, тревожных и застенчивых детей.
- Объясните ребенку, что учеба в школе – это дело не простое, но при старании все трудности можно преодолеть.

Помощь первокласснику в период адаптации к школе (советы родителям)

- Отзывайтесь об учителе и школе положительно, укрепляйте авторитет учителя.
- Помогите ребенку установить отношения со сверстникам и чувствовать себя уверенно.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Хвалите ребенка за его школьные успехи, но помните, что никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.
- 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.

Помощь первокласснику в период адаптации к школе (советы родителям)

- Будьте терпеливы, с пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным.
- Хвалите ребенка и никогда не сравнивайте с другими детьми.
- Не нервничайте из-за неудач ребенка и не ругайте его. Он и сам боится вас расстроить. Постоянное давление не принесет пользы, а только усугубит ситуацию.

Любите своего ребенка и не забывайте говорить ему об этом!!!