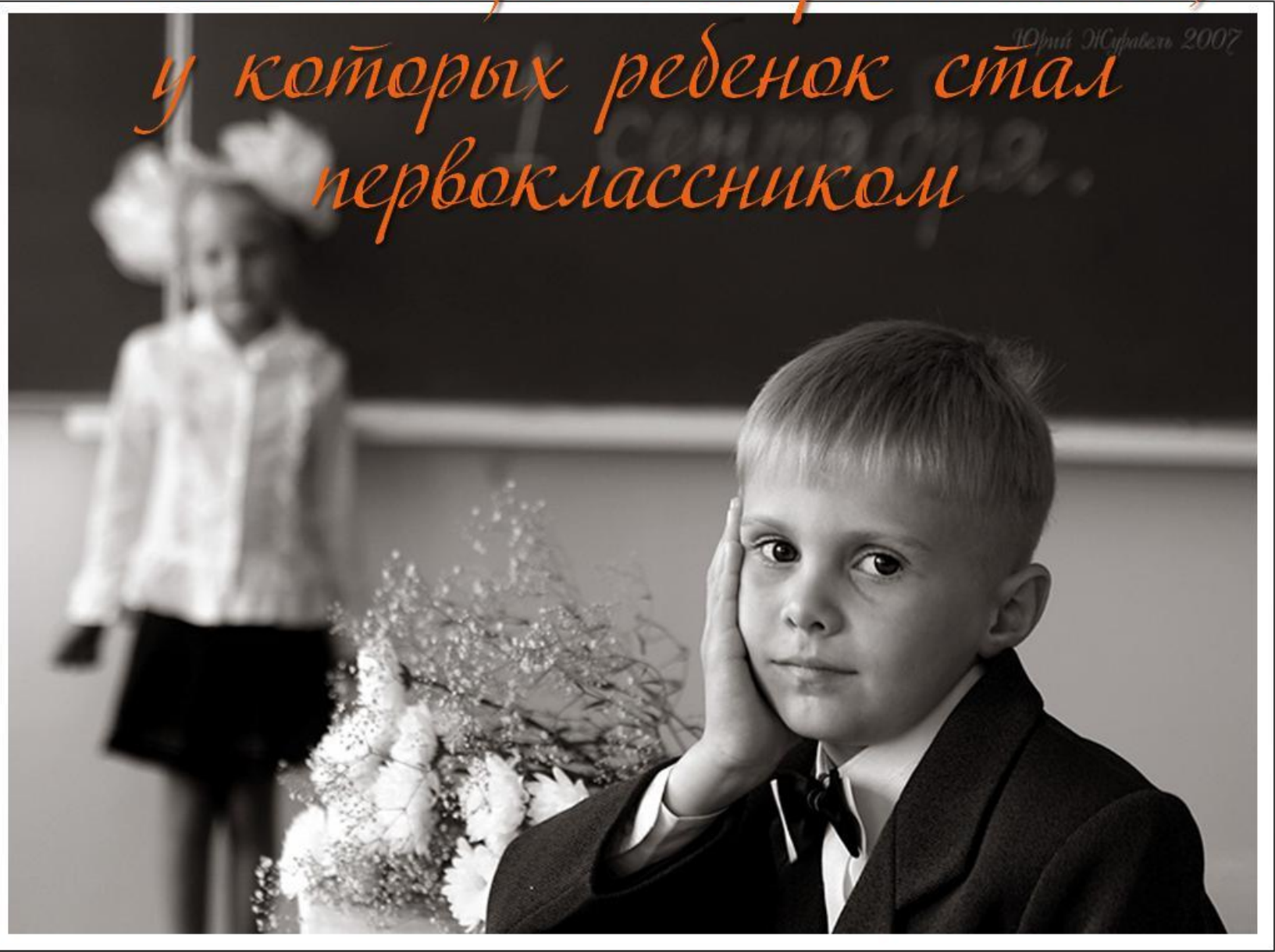


Рекомендации для родителей,

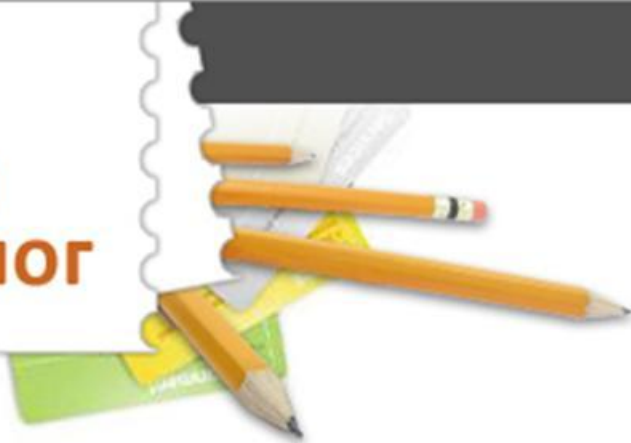
у которых ребенок стал  
первоклассником

10-й Октябрь 2007





**Ваш  
психолог**

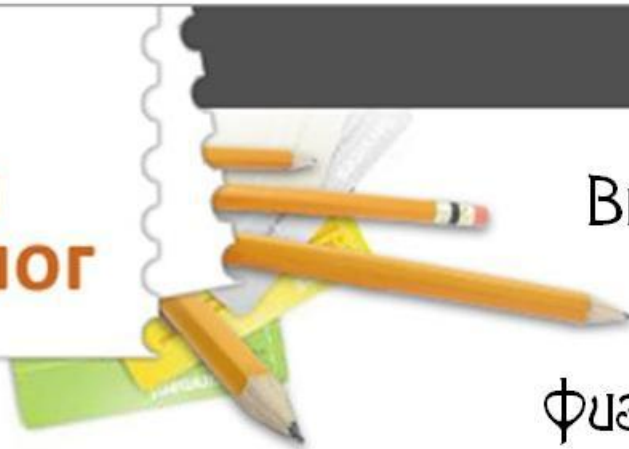


## **АДАПТАЦИЯ** – ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К СУЩЕСТВУЮЩИМ В ОБЩЕСТВЕ ТРЕБОВАНИЯМ И НОВЫМ УСЛОВИЯМ

**Начало обучения в школе** – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.



**Ваш  
психолог**



Выделены три основных  
этапа (фазы)  
физиологической адаптации:

**Первый этап** –  
ориентировочный, когда в ответ  
на весь комплекс новых  
воздействий, связанных с  
началом обучения, организм  
отвечает бурной реакцией и  
значительным напряжением.  
Эта "физиологическая буря"  
длится достаточно долго (2-3  
недели).





**Ваш  
психолог**

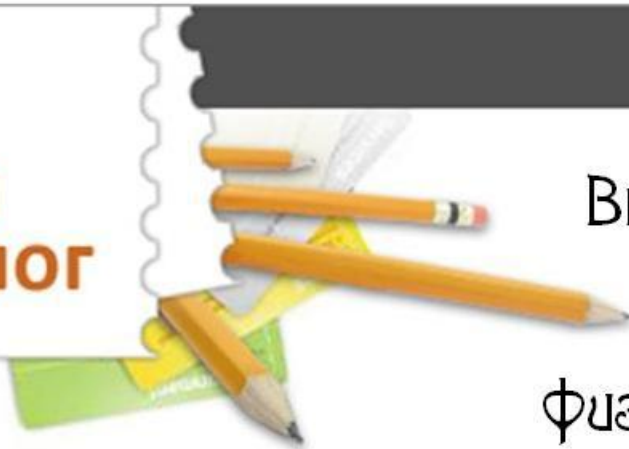


Выделены три основных  
этапа (фазы)  
физиологической адаптации:

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и "в долг берет"; На втором этапе эта "цена" снижается, "буря" начинает затихать.



**Ваш  
психолог**



Выделены три основных  
этапа (фазы)  
физиологической адаптации:

**Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Поэтому чем большее напряжение потребует от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья.



**Ваш  
психолог**



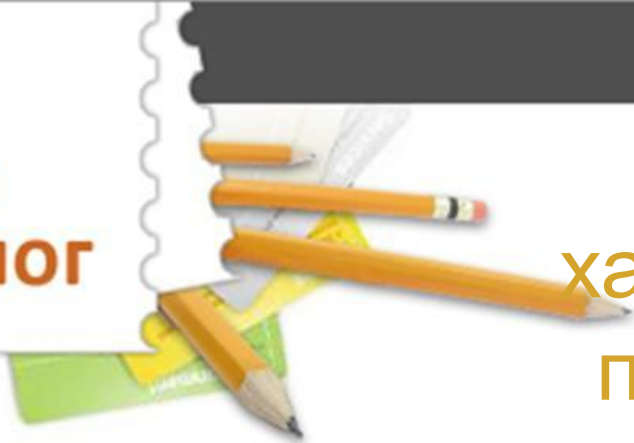
## Длительность адаптации

Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно 5-6 недель, т. е. этот период продолжается до середины октября, а наиболее сложными являются 1 – 4 недели.

На практике адаптация может затянуться до 6 месяцев



**Ваш  
психолог**



**Чем же  
характеризуются  
первые недели  
обучения?**

Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, рассеянностью, низкой успеваемостью, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, ребенок может начать болеть простудными заболеваниями или могут обостриться хронические заболевания, а также может возникнуть беспричинная тревога, плохой аппетит, расстройство сна, плаксивость.



**Ваш  
психолог**



*Ваш ребенок пошел в школу.*

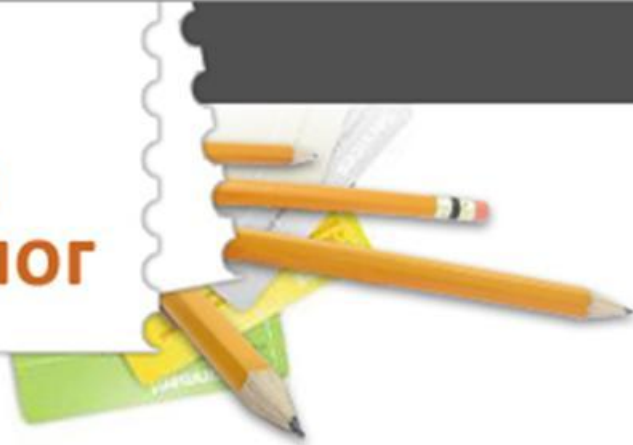
*Но считайте, что в школу пошли вы. У вас много дел и без этого.*

*Не старайтесь увидеть в ребенке десятиклассника. Будьте готовы, что учеником он станет спустя некоторое время. Парты, ранец, тетради еще не делают из него ученика.*





## Ваш ПСИХОЛОГ



*Уважайте новую жизнь ребенка. Теперь уже не вы решаете, с кем он сидит за одной партой, какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками. Все это теперь его собственные уроки жизни, которые, поверьте, важнее школьного расписания.*

*Вы контролируете его пребывание в школе, но в большей мере Вы отвечаете - за пребывание дома. Дом теперь приобретает для ребенка гораздо большее значение, чем раньше.*



## Ваш ПСИХОЛОГ



*Старайтесь не демонстрировать возможностей ребенка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя равным другим, хотя бы в первом классе.*

*Беседуйте с ребенком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят. То есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребенка.*



**Ваш  
психолог**

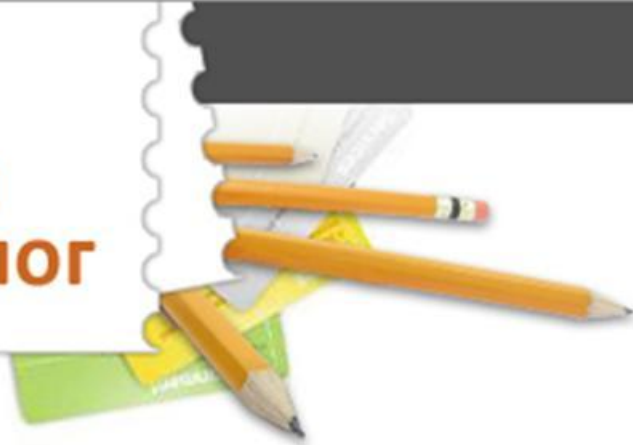


**Главное помнить!**

- *Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;*
- *Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;*
- *Если ребёнку удаётся достичь желаемого – он учится надежде;*
- *Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь!*



**Ваш  
психолог**



**И пусть удача сопутствует Вам, уважаемые  
родители!**

*В вашем искреннем стремлении пробудить и развить дар в ребенке, помочь ему в трудные минуты его постепенного взросления, принять, ценить и беречь загадку его неповторимой индивидуальности!!*