

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ВЕБИНАР для родителей и педагогов

«Адаптация ребёнка к условиям образовательного учреждения и к требованиям взрослых»

Ведущий вебинара:

Сопочкина Наталья Сергеевна, социальный педагог

ГБУ СО ЦППМСП «Лад» города
Полевского Свердловской области

Адаптация к школе – это переход ребёнка к систематическому школьному обучению и привыкание его к школьным условиям. Этот период каждый первоклассник переживает по-своему. До школы большинство детей посещали детский сад, где каждый день был наполнен играми и игровыми занятиями, прогулками, а дневной сон и неспешный режим дня не давали малышам уставать. В школе всё иначе: новые требования, интенсивный режим, необходимость всё успевать. Как приспособиться к ним? Для этого нужны силы и время, а главное – понимание родителей, что это необходимо.



Начало увлекательной школьной жизни может быть успешным

Вдруг вы начинаете замечать, что ваш ранее такой послушный и добрый ребенок вдруг становится агрессивным, отказывается идти в школу, плачет, капризничает, жалуется на учителя и одноклассников, или валится с ног от усталости. Конечно же, любящий родитель сразу же начинает бить тревогу: что с этим делать? Как помочь ребенку привыкнуть к школе? Нормально ли все то, что с ним происходит?

Как обычно, единого ответа на все эти вопросы не существует. Ведь ваше дитя — личность, и у него есть свои индивидуальные особенности, свой темперамент, характер, привычки, состояние здоровья, наконец. Большое значение имеют такие факторы, как:

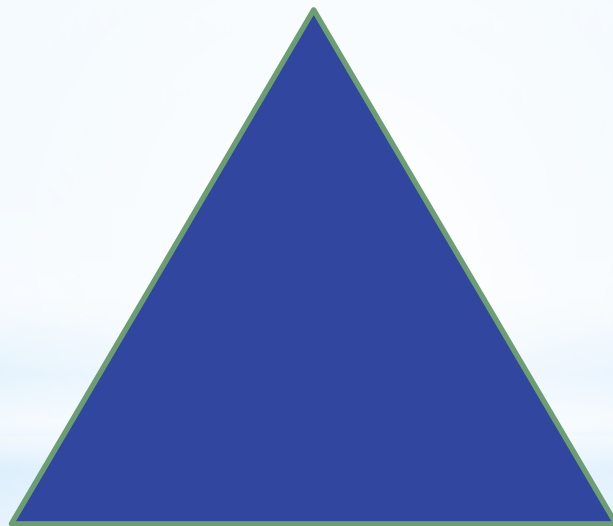
Как обычно, единого ответа на все эти вопросы не существует. Ведь ваше дитя – личность, и у него есть свои индивидуальные особенности, свой темперамент, характер, привычки, состояние здоровья, наконец. Большое значение имеют такие факторы, как:

- * уровень готовности малыша к школьному обучению – имеется в виду не только умственная, но и физическая, и психологическая готовность;
- * степень социализации крохи – насколько он умеет общаться и сотрудничать с ровесниками и со взрослыми, в частности, ходил ли он в детский садик?
- * Как же понять, насколько успешно дитя привыкает к школе?

Уровни адаптации к школе



Личность
(характер)



Воспитание
(семья, педагогические
воздействия)

Здоровье
(биологические
факторы)

Признаки успешной адаптации

Успешной адаптацией считается, если ребенок:

:

- спокоен, в хорошем настроении;**
- хорошо говорит об учителе и одноклассниках;**
- быстро заводит друзей среди ровесников в классе;**
- без дискомфорта и легко выполняет домашние задания;**
- понимает и принимает школьные правила;**
- нормально реагирует на замечания учительницы;**
- не боится учителей или ровесников;**
- нормально принимает новый режим дня – встает утром без слез, вечером спокойно засыпает.**

К сожалению, так бывает не всегда. Нередко могут наблюдаться *признаки дезадаптации ребенка:*

- * чрезмерная усталость крохи, тяжелые засыпания по вечерам и такие же нелегкие пробуждения утром;
- * жалобы ребенка на требования учителей, на одноклассников;
- * сложное привыкание к требованиям школы, обиды, капризы, сопротивление порядку;
- * как следствие, трудности в учебе. Ребенку просто нереально со всем этим «букетом» еще и сосредоточиться на получении новых знаний.

В таких случаях необходима комплексная помощь родителей, психолога и педагога. Так вы сможете помочь ребенку пройти этот период самым оптимальным для него путем. Но, для более осознанной помощи крохи, неплохо разобраться, а что же с ним, собственно, происходит в период привыкания к школе?

Физиологическая дезадаптация



Первым делом разберемся с возросшей физиологической нагрузкой на малыша. Учебные занятия требуют от ребенка удержание относительно неподвижной позы на протяжении урока. Если ранее ваше дитя большую часть времени посвящало всяческой активности – бегу, прыжкам, веселым играм – то сейчас ему приходится несколько часов в день просиживать за партой. Такая статическая нагрузка для шести-семилетнего ребенка очень трудна. Двигательная активность крохи становится фактически вполонину меньше, чем до момента поступления в школу. Но потребность в движении так просто за один день не отключается – она по-прежнему остается большой и теперь качественно не удовлетворяется. Кроме того, в возрасте 6 — 7 лет крупные мышцы созревают быстрее, чем мелкие. В связи с этим детям намного проще выполнять размашистые, сильные движения, чем те, для которых необходима большая точность – например, письмо. Соответственно, от выполнения мелких движений ребенок быстро устает.

Социально-психологическая адаптация в школе



Социально-психологическая адаптация первоклашек может протекать по-разному. Условно выделяют три вида адаптации:

1.Благоприятная:

- *ребенок адаптируется к школьному обучению в течение двух первых месяцев;
- *ему нравится ходить в школу, он не боится и не чувствует неуверенности;
- *ребенок легко справляется со школьной программой;
- *он быстро находит друзей, осваивается среди нового коллектива, хорошо общается с ровесниками, устанавливает контакт с учителем;
- *у него фактически все время ровное хорошее настроение, он спокоен, приветлив, доброжелателен;
- *он без напряжения и с интересом и желанием выполняет школьные обязанности.

2. Средняя

- * время привыкания к школе затягивается до полугода;
- * ребенок не может принять ситуацию учебы, общения с учителем, ровесниками — он может выяснять отношения с товарищем или играть на уроках, реагирует на замечания учителя обидами и слезами или не реагирует вообще;
- * ребенку трудно усваивать учебную программу.
- * Обычно привыкание к школе и подстройка под новый ритм жизни у таких детей происходит только к концу первого полугодия.

3.НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ

*у ребенка наблюдаются отрицательные формы поведения, он может резко проявлять негативные эмоции;

*ребенок не в состоянии освоить учебную программу, ему трудно научиться чтению, письму, счету и т.п.;

*На таких деток нередко жалуются родители, одноклассники, учителя, они способны на непредсказуемые реакции, могут «мешать трудиться на уроке».

Все это в сумме создает целый комплекс проблем.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ



СОВЕТЫ

- * Помогите ребенку вжиться в новую для него роль школьника. Для этого необходимо объяснять ребенку, что такое школа, зачем нужна учеба, какие правила существуют в школе;
- * Правильно постройте режим дня своего первоклашки. Дневной моцион обязательно должен быть последовательным и постоянным, и учитывать личностные особенности ребенка;
- * Обсудите с ребенком понятия самооценки, оценки, различные их критерии: аккуратность, красота, правильность, интерес, старательность. Вместе с ребенком выработайте способы достижения всего этого;
- * Учите ребенка задавать вопросы. Объясните ему, что спрашивать совершенно не стыдно и не зазорно;
- * Развивайте учебную мотивацию своего первоклассника. Рассказывайте ему, что дает обучение, какие преимущества он получит и чего может достичь благодаря успешной учебе. Но, конечно же, будьте честны с ним и в первую очередь с собой – не надо говорить, что золотая медаль откроет дверь в беззаботную жизнь. Вы ведь сами знаете, что это не так. Но вот объяснить, что учиться интересно, важно и нужно, чтобы потом реализовать себя в каком-то деле, все-таки стоит, правда?

- * Учите дитя управлять своими эмоциями. Это не значит подавление и замалчивание своих проблем и страхов. Но развитие произвольного поведения очень важно для каждого человека. Школьник должен уметь при необходимости подчиниться правилам, точно выполнять, внимательно слушать задания. Помочь в этом могут игры по правилам и дидактические игры – через них ребенок может прийти к пониманию школьных заданий;
- * Учите ребенка общаться. Навыки общения помогут ему нормально действовать в условиях групповой деятельности в школе;
- * Поддерживайте ребенка в его попытках справляться с трудностями. Покажите ему, что вы действительно в него верите и готовы всегда ему помочь при необходимости;
- * Проявляйте неподдельный интерес к классу, школе, в которую ходит ваше дитя. Обязательно выслушивайте ребенка, когда он хочет вам что-то рассказать;
- * Перестаньте критиковать ребенка. Даже если у него плохо получается читать, считать, писать, он неаккуратен. Критика со стороны близких, особенно в присутствии посторонних людей, способна только усугубить проблемы;
- * Поощряйте ребенка. Отмечайте не только его успехи в учебе, но и другие достижения, даже самые незначительные. Любые поддерживающие слова со стороны родителей помогут крохе почувствовать себя значимым и важным в деле, которым он занимается;
- * Учитывайте темперамент своего чада. Активные дети физически не в силах сидеть долго на одном месте. Медлительные же, наоборот, с трудом привыкают к непростому школьному ритму;

- * Запретите себе сравнивать своего ребенка с другими детьми. Подобные сравнения приведут или к повышенной гордости – «Я лучше всех!», или к падению самооценки и зависти другим – «Я хуже, чем он...». Сравнивать вы можете только своего ребенка с ним самим, его новые успехи с прежними достижениями;
- * Не думайте, что детские проблемы проще, чем взрослые. Конфликтная ситуация с ровесником или учителем может оказаться для крохи ничуть не легче, чем конфликт родителя с начальником на работе;
- * При поступлении ребенка в школу не меняйте резко отношения в семье. Не стоит говорить: «Теперь ты уже большой, сам мой посуду и убирай в доме» и т.д. Помните, ему и так сейчас достаточно школьного напряжения;
- * По возможности в период адаптации не перегружайте ребенка. Не надо тащить его сразу на море кружков и секций. Подождите, дайте ему справиться с новой обстановкой, а все остальное успеется и потом;
- * Не показывайте крохе свою тревогу и озабоченность его успеваемостью в школе. Просто интересуйтесь его делами, не оценивая его. И будьте терпеливы в ожидании успехов – они ведь могут появиться не с первого дня! Но если вы повесите на ребенка ярлык неудачника, его таланты

- * Если ребенок очень болезненно относится к школе, снизьте важность школьных отметок. Покажите чаду, что вы его цените и любите, и не за хорошую учебу, а просто так, то есть, безусловно;
- * Искренне интересуйтесь школьной жизнью крохи, но акцентируйте внимание не на оценках, а на его отношения с другими детками, на школьные праздники, экскурсии, дежурства и т.п.;
- * Дома создайте ребенку возможность расслабиться и отдохнуть. Помните — в первое время для вашего чада школа является очень серьезной нагрузкой, и он реально устает;
- * Обеспечьте ребенку доброжелательную атмосферу в семье. Пусть он знает, что дома его всегда ждут и любят, не взирая ни на что;
- * После занятий гуляйте с ребенком. Помогите ему удовлетворять его потребность в движении и активности;
- * Помните, что поздний вечер — не для уроков! После занятий дайте крохе отдохнуть, а потом как можно раньше сделайте уроки на завтра. Затем ребенку нужен полноценный сон;
- * И помните, что основная помощь для ребенка — это доброе, доверительное, открытое общение с родителями, их любовь и поддержка.

Самое главное – это воспитание у ребенка позитивного и радостного отношения к жизни в целом, и к ежедневной школьной деятельности в частности. Когда учеба начнет приносить ребенку радость и удовольствие, тогда школа перестанет быть проблемой.





Научите ребёнка правилам общения с одноклассниками. Объясните, как важно быть вежливым, внимательным к сверстникам — и общение в школе будет только в радость ●

КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ РЕБЕНКА

- ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЫРАЖЕНИЯ СВОИХ ЭМОЦИЙ
- ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ
- РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ (СПОСОБНОСТИ СОПЕРЕЖИВАТЬ, ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ).

Для успешной психологической адаптации важна доброжелательная и спокойная атмосфера в семье. Не забывайте отдыхать, играть в спокойные игры, гулять.



**Отношение к школе
зависит от вас!**

**Прежде чем упрекнуть ребёнка в том, что он ленится и отлынивает от выполнения учебных обязанностей, вспомните, какие у него проблемы со здоровьем. Ничего сложного – просто...
Будьте внимательны к своему малышу.**



Благодарим за внимание!



Контактная информация:

Адрес: Свердловская область, г. Полевской, мкр-н Черемушки, 24

Директор – Пестова Ирина Васильевна

Тел./ факс: (34350) 5-77-87

Сайт: www.centerlado.ru

E-mail: centerlado@yandex.ru

Тел. для записи к специалистам: 8 (343 50) 4-07-73, 8-904-548-45-41

Тел. реабилитационного отдела: 8 (343 50) 4-05-77, 8-904-54-97-002