



Педагог-психолог

Иглина Любовь Владимировна

**«Быть готовым к школе – не
значит уметь читать, писать и
считать.**

**Быть готовым к школе – значит
быть готовым всему этому
научиться».**

Венгер Л.А.



Адаптация - процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, к новому виду деятельности и новым нагрузкам.

- ❖ Основным показателем благоприятной психологической адаптации являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Около 30% детей имеют более длительный период адаптации: дети могут играть на уроках, выяснять отношения с соседями, не реагируют на замечания учителя или реагируют бурно, трудно осваивают программу.

14% детей имеют значительные трудности: программу не осваивают, имеют негативные формы поведения, резко проявляют отрицательные эмоции.

Этапы адаптации:

Первый этап – «Физиологическая буря»

это начало привыкания, который сопровождается перенапряжением и бурными реакциями организма (2-3 недели).

Второй этап – «Неустойчивое приспособление»

Организм еще ищет варианты реакции на тот или иной раздражитель. Напряжение в этот период снижается. Однако не исключены проблемы со сном или аппетитом. (2 недели)

Третий этап – полная адаптация,

когда ребенок уже находит свое место в классе, успешно социализируется, хорошо справляется с программой.

Очень важна как психологическая, так и социальная адаптация!

Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников

- В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.
 - Первоклассники отвлекаются, быстро утомляются, могут быть возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.
 - Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью
- 

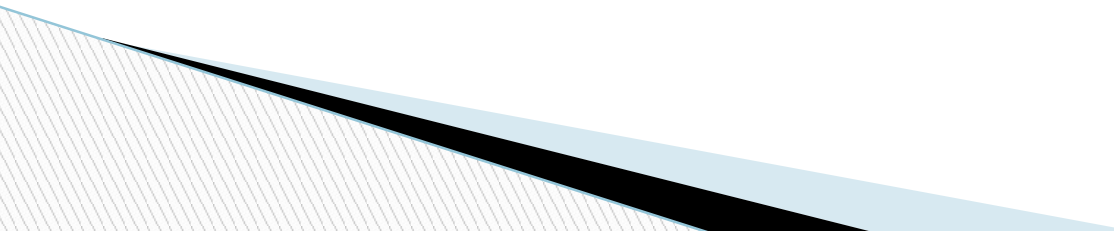
Особенности адаптации

Помните, что в течение учебного года есть **"критические" периоды**, когда учиться становится сложнее, ребенок быстро утомляется, у него снижена работоспособность.

Для первоклассника это:

- первые 4 - 6 недель;
- конец 2-й четверти (примерно с 15 декабря);
- первая неделя после зимних каникул;
- I середина третьей четверти.

В эти периоды нужно быть особенно внимательным к состоянию ребенка.



**Насколько успешно привыкает
ребенок к новым условиям, поможет
понять небольшое тестирование.**



Анкета для родителей первоклассников

1. Охотно ли идёт ребенок в школу?

- неохотно (ДА);
- без особой охоты (ВДА);
- охотно, с радостью (А);
- затрудняюсь ответить.

2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?

- пока нет (ДА);
- не совсем (ВДА);
- в основном, да (А);
- затрудняюсь ответить.

3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да (ДА);
 - не вполне (ВДА);
 - в основном да (А);
- затрудняюсь ответить.

4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

- иногда (ВДА);
- довольно часто (А);
- затрудняюсь ответить.

5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления (ДА);
- положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
- в основном положительные впечатления (А).

6. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).

7. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- довольно часто (ДА);
 - иногда (ВДА);
- не нуждается в помощи (А);
- затрудняюсь ответить.

8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?

- перед трудностями сразу пасует (ДА);
- обращается за помощью (ВДА);
- старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
- настойчив в преодолении трудностей (А);
 - затрудняюсь ответить.

**9. Способен ли ребенок сам
проверить свою работу,
найти и исправить
ошибки?**

- сам этого сделать не может (ДА);
 - иногда может (ВДА);
- может, если его побудить к этому (А);
- как правило, может (А);
 - затрудняюсь ответить.

**10. Часто ли ребенок
жалуется на
товарищей по классу,
обижается на них?**

- довольно часто (ДА);
- бывает, но редко (ВДА);
- такого практически не бывает (А);
- затрудняюсь ответить.

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет (ДА);
- скорее нет, чем да (ВДА);
- скорее да, чем нет (А);
- затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

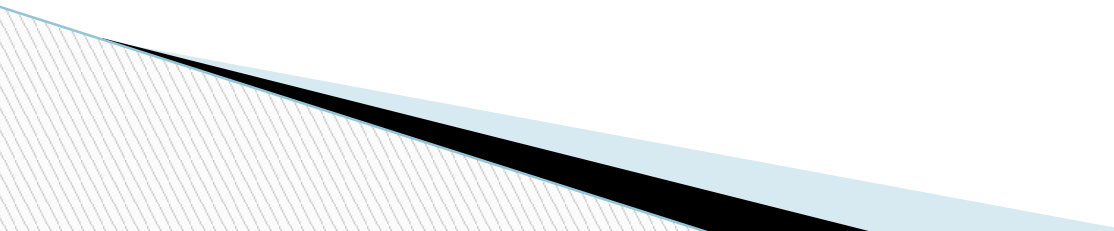
А — адаптация;

**ВДА — возможная
дезадаптация;**

ДА — дезадаптация.

А - адаптация

Высокий уровень

- обучающийся положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно;
 - учебный материал усваивает легко, глубоко и полно, успешно решает усложненные задачи;
 - внимательно слушает учителя;
 - выполняет поручения без внешнего контроля;
 - проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам).
 - общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
 - занимает в классе благоприятное статусное положение.
- 

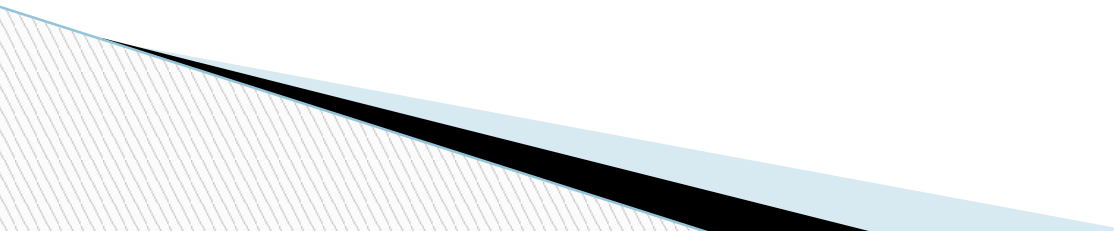
ВДА – возможная дезадаптация

Средний уровень

- обучающийся положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- школьник понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при условии контроля с его стороны;
- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда;
- общественные поручения выполняет добросовестно;
- дружит со многими одноклассниками.

ДА - дезадаптация

Низкий уровень

- обучающийся отрицательно относится к школе;
 - нередко жалуется на здоровье, доминирует подавленное настроение;
 - наблюдаются систематические нарушения дисциплины;
 - школьный материал усваивает фрагментарно;
 - самостоятельная работа с учебником затруднена;
 - при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса;
 - к урокам готовится нерегулярно, за ним необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей;
 - сохраняется работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха;
 - для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной учебной помощи педагогов;
 - общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
 - в школе имеет мало друзей.
- 

Режим дня первоклассника:

7.00 – подъём, пробуждение

7.00 – 7.30 – водные
процедуры, уборка постели,
утренняя зарядка

7.30 – 7.50 – завтрак

7.50 – 8.20 – дорога в школу

8.50 – 12.20 – занятия в школе

12.20 – 13.00 – дорога из
школы домой/ прогулка

13.30 – 14.00 – обед

14.00 – 15.00 – отдых/ дневной

сон

15.00 – 16.00 – прогулка, подвижные
игры на свежем воздухе

16.00 – 16.15 – полдник

16.15 – 17.30 – выполнение домашних
заданий

17.30 – 19.00 – просмотр телепередач,
занятия по интересам ребенка

19.00 – 19.20 – ужин

19.20 – 20.45 – свободное время,
чтение книг, тихие игры

20.45 – 21.00 – гигиенические
процедуры, подготовка ко сну

21.00 - сон

«До выполнения домашнего задания»

- Перерыв 2-3 часа после школы. А еще лучше, если Ваш первоклашка поспит полтора часика - это лучший способ восстановить умственные силы.
- Время, для приготовления уроков - с 15 до 17 часов (на это время суток приходится очередной всплеск работоспособности).
- Проветрите комнату за несколько минут до начала выполнения домашнего задания.
- Выключите телевизор, радио, компьютер, плеер. **В комнате не должно быть громких (посторонних) звуков!**
- Подготовьте рабочее место – письменный стол. На нем не должно быть посторонних, отвлекающих внимание предметов.
- Достаньте письменные принадлежности, необходимые для выполнения уроков, дневник, учебник, и тетрадь по предмету, домашнее задание по которому будет выполняться первым.

Выполнение домашнего задания:

Во – первых, с 1 класса школьника надо приучать к регулярному выполнению домашних заданий. Вводить за обязательное правило добросовестное их выполнение.

Во – вторых, садиться за уроки ребенок должен в одно и тоже время. Это научит ребенка организовывать свою работу и самого себя.



Выполнение домашнего задания:

В –третьих, выполнение уроков надо начинать с самого простого предмета. Это с одной стороны настроит ребенка на успех и поднимет ему настроение, а с другой стороны поможет войти в рабочий ритм.

В –четвертых, во время выполнения домашнего задания надо делать перерывы. Каждые 30-35 минут ребенок должен прерываться на небольшой отдых. Делать своеобразную переменку. (минут 5-10)



Выполнение домашнего задания:

В – пятых, чередуйте выполнение письменных заданий с устными. Смена видов деятельности не так утомляет ребенка.

В – шестых, приучайте ребенка к самостоятельному выполнению уроков.



Возрастные нормативы для первоклассников

Выполнение домашней работы 0,5 – 1 час

Ночной сон 10,5 -11 часов

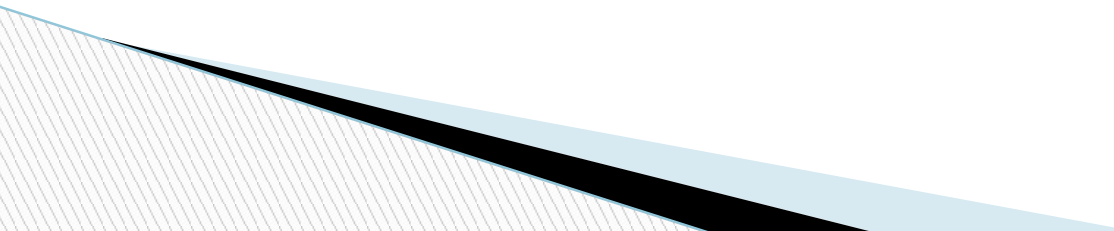
Дневной сон 1,5 – 2 часа

Прогулка 4 часа.

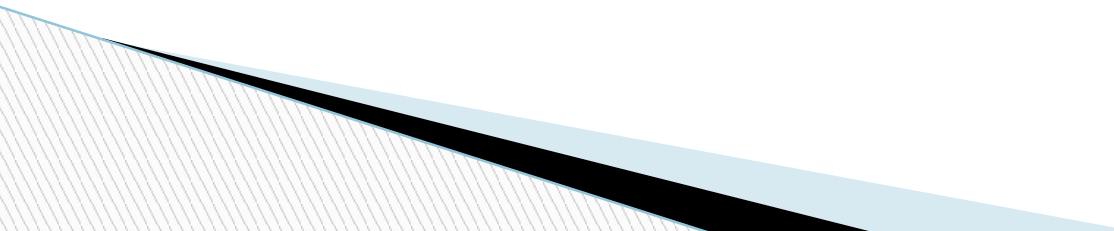
Возрастные особенности первоклассников

- ✓ **Ведущая деятельность** меняется с ролевой игры на **учебу**;
 - ✓ **Мотивация** меняется с игровой на учебную, но не сразу;
 - ✓ **Самооценка** завышена, но сильно **зависит от оценок взрослого**;
 - ✓ Пока сложно регламентировать свою деятельность, **важна роль взрослого**;
 - ✓ **Появление внутренней жизни ребенка**;
 - ✓ Активно формируется **главное новообразование – внутренняя позиция школьника.**
- 

Возрастные особенности первоклассников

- ✓ Начинает развиваться **абстрактное мышление**, но преобладает - еще образное;
 - ✓ **Внимание непроизвольное**, необходима частая смена деятельности;
 - ✓ Память непроизвольна, **начинает формироваться** способность к произвольному запоминанию;
 - ✓ Примерно к 7 годам эгоцентризм мышления преодолевается, **появляется и развивается рефлексия**;
 - ✓ В **стадии формирования** находится способность к произвольному поведению: **эмоциональному контролю, следованию правилам, инструкциям**. Но зачастую поведение пока определяется эмоциональным состоянием ребенка.
- 

Причины нарушения (срыва) адаптации:

- неадекватность требований педагога, РОДИТЕЛЕЙ
 - стресс ограничения во времени, противоречивость требований в школе и дома
 - интеллектуальные и эмоциональные перегрузки
 - нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий
 - нарушение в состоянии здоровья
 - неготовность к условиям и требованиям обучения
- 

Показатели проблем в процессе адаптации

- неврозоподобные расстройства: нарушения сна, аппетита, неадекватные реакции, жалобы на усталость, головную боль, тошноту, страхи, навязчивые движения)
- неврозы, невротические расстройства: энурез, заикание
- астенические состояния: снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, низкая работоспособность, высокая утомляемость
- снижение сопротивляемости организма, частые простудные заболевания, обострение хронических заболеваний

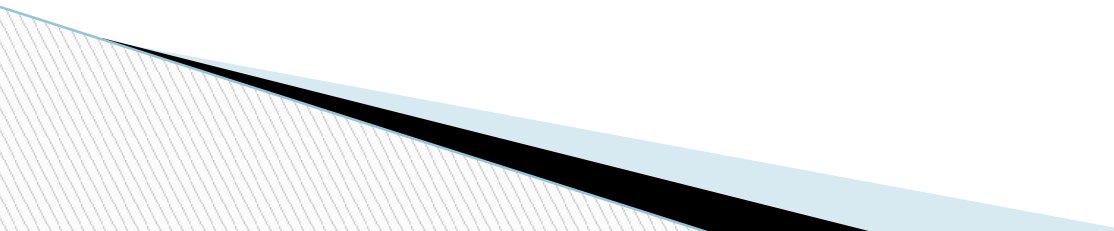
Рекомендации родителям первоклассников:

1. Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первокласснику полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.

Лучший вариант – быть готовым помочь вашему ребенку, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что не очень.

2. За уроки нужно садиться через час – полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел «перевозбудиться» от домашних игр и развлечений.

Рекомендации родителям первоклассников:

3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 30–35 минут занятие/ 5-10 минут отдыха.
 4. Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоёмких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.
- 

Рекомендации родителям первоклассников:

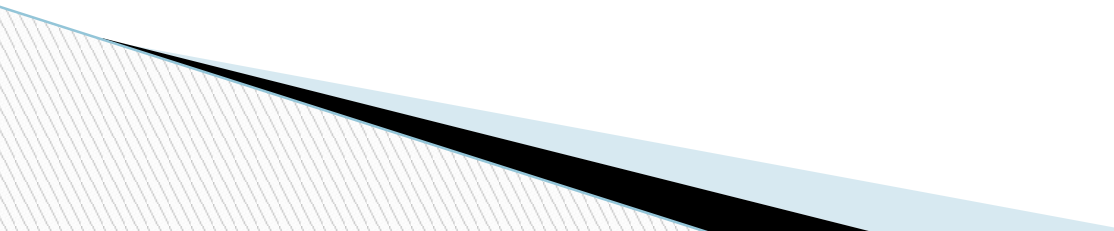
5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.

После выполнения задания попросите проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать. Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

7. Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных. Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

Рекомендации родителям первоклассников:

8. Радуйтесь успехам и новым знаниям ребенка.
 9. Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях. С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.
 10. Если вы видите, что у ребенка есть проблемы, не бойтесь обращаться к узким специалистам, что бы вовремя скорректировать возникшие сложности.
- 

С вашей стороны требуется поддержка, внимание и понимание, а остальное приложится!

Если ребенок будет уверен в вас, у него появится и уверенность в собственных силах, и из школы он будет возвращаться спокойным и радостным, с новыми открытиями и знаниями!

