

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



Период адаптации к школе...

что происходит со школьником?!

- Международная конференция «Укрепление психического здоровья детей и подростков», Алматы, январь 2018 г.
- Международная конференция «Виртуальные услуги как новаторский подход к расширению доступа всех подростков к дружественным услугам» Душанбе, октябрь 2017 г.
- Совещание международных партнеров «Психическое здоровье и благополучие подростков в Восточной Европе и Центральной Азии: На пути к внедрению эффективных ответных мер на основе накопленного опыта», Алматы, сентябрь 2019 г.
- Международная конференция «Leading Minds» (конференция «Ведущих умов»), Флоренция / Италия, ноябрь 2019 г.

❖ **Снижение способности к саморегуляции поведения**

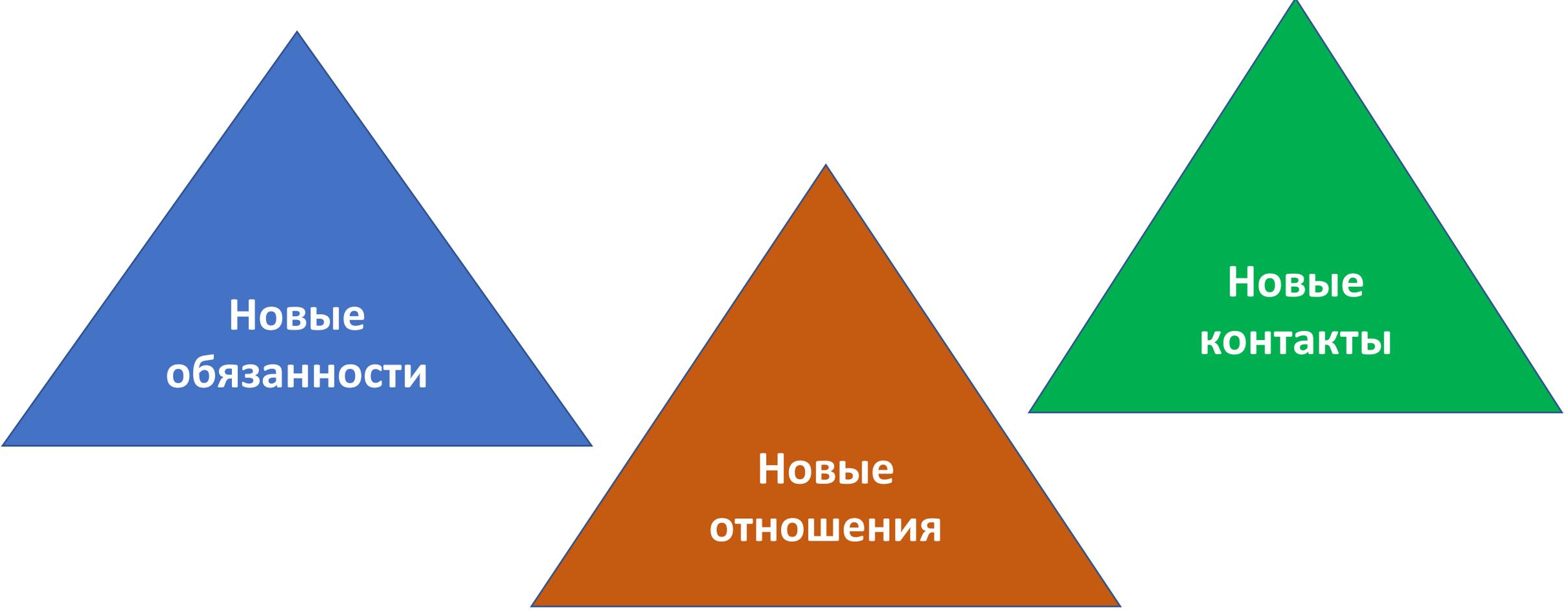
❖ **Кривляние**

❖ **Манерность, неестественность поведения**

❖ **Склонность к конфликтам**

❖ **К концу 1 месяца в школе у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении.**

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



**Новые
обязанности**

**Новые
отношения**

**Новые
контакты**

ШКОЛА СТАВИТ ПЕРЕД УЧЕНИКОМ РЯД ЗАДАЧ

Не связанных с их опытом

Максимум активности
интеллектуальных сил

Максимум активности
физических сил

УТОМЛЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСА в 7 ЛЕТ

- ✓ Появляется осознание своего социального «Я»- высокая потребность устанавливать контакты, быть взрослым, гордится своим новым положением;
- ✓ Ощущает себя как человек со своими особенностями: уходит наивное восприятие мира (когда ребенок сердится, он осознает, что сердится)
- ✓ У переживаний появляется смысл: обобщаются переживания, появляется логика чувств (все возникающие чувства ребенок не всегда осознает, но обязательно переживет)
- ✓ Заканчивает формирование воображение, образное мышление, внимание и произвольная память. При этом наблюдается высокая возбудимость, связанная с несформированностью долей больших полушарий (они сформируются к 13 годам).
- ✓ Выстраивается система, осознаний: что «хорошо», а что нет, учится отличать плохое от хорошего.
- ✓ Начинает формироваться самооценка, позиция и роль в семье и обществе.

Адаптация (приспособление) к школе происходит не сразу

Адаптация первоклассника может длиться от 2 недель до 6 месяцев.

Продолжительность периода адаптации зависит от:

- ✓ **индивидуальных особенностей** ребенка
- ✓ **уровня готовности** к школе
- ✓ **степени развития социальных навыков**
- ✓ **родительского отношения**

Адаптация к школе у детей может проходить тяжелее, если:

- ❖ **Неблагоприятно протекал период новорожденности**
- ❖ **Были черепно-мозговые травмы**
- ❖ **Ребенок часто и тяжело болел**
- ❖ **Есть хронические заболевания**
- ❖ **Имеются расстройства нервно-психической сферы**

Что я могу сделать как родитель, чтобы облегчить период адаптации?

- ✓ Упорядочить режим дня
- ✓ Следить за питанием ребенка
- ✓ Создать условия для чередования труда и отдыха, учебных заданий и заданий по интересам
- ✓ Помочь справляться с домашними заданиями
- ✓ Советоваться с учителями
- ✓ Создавать атмосферу принятия и любви
- ✓ Уделять внимание и проявлять искренний интерес к ребенку

О РЕЖИМЕ: ТОЛЬКО 15% МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СОБЛЮДАЮТ РЕЖИМ

Нерационально организованный режим ведет к

Снижению работоспособности

Утомлению и переутомлению

Задержке роста и нормального развития

Состояние ребёнка.
Здоровье.
Успехи в учёбе.

- Неправильный режим
- Загруженность дополнительными занятиями/кружками.
- Неправильно организованное время выполнения домашних заданий.
- Поздно ложится спать...

Что такое рационально организованный режим дня?!

- ❖ Достаточный отдых на свежем воздухе (3– 3,5 часа в день)
- ❖ Достаточный продолжительный сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну. (встаём в 7.00 часов, ложимся в 21,00-21,30 часов)

После школы обязательно:

- ❖ Пообедать
- ❖ 1-1,5 часа отдохнуть
- ❖ Выполнять уроки тогда, когда ребёнок наиболее спокоен и уже отдохнул (15.00-17.00)
- ❖ Вечером (19.00-20.30) после ужина заниматься своими делами

Например, просмотр телевизора 40-45 минут в день, сидя, расстояние от 2 до 5,5 метров от экрана с включённым светом.

- ❖ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ!
- ❖ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ДЛЯ 1 КЛАССОВ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ, ДЛЯ ТЕХ У КОГО СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, КТО МЕДЛИТЕЛЕН И ГИПЕРАКТИВЕН.

Регулярное и полноценное питание

- ✓ Прием пищи 4-5 раз в день: завтрак, обед ужин, 1-2 легких перекуса
- ✓ Калорийность от 1500 до 2000 ккал в сутки в зависимости от пола, веса, роста, нагрузки
- ✓ Особое внимание завтраку
- ✓ Обязательный обед в школе
- ✓ Питательный и легкий ужин
- ✓ Перерыв между приемами пищи не более 3 часов

Продолжительность подготовки домашнего задания

В 1 классе – примерно 30 минут

Во 2 классе – до 1 часа

В 3 и 4 классах – до 1,5 часов

У первоклассников навыки самостоятельной работы ещё НЕ сформированы. Некоторые родители требуют многократного переписывания заданий, заставляют сделать все в один присест, не учитывая, что ребенок устаёт.

ПАУЗЫ ПО 15 МИНУТ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ ЗАНЯТИЙ.

Сотрудничайте с учителями!

- ❖ **Интересуйтесь об эмоциональном состоянии ребенка**
- ❖ **Спрашивайте совета у учителя**
- ❖ **Уточняйте домашнее задание**
- ❖ **Сообщите учителю об особенностях эмоционального и психического развития и поведения ребенка**
- ❖ **Просите о помощи**

Создавайте атмосферу принятия и любви

- ✓ Приятное утро
- ✓ Благополучное завершение дня
- ✓ Атмосфера между членами семьи
- ✓ Совместные дела и события
- ✓ Все домашние конфликты – без участия и вовлечения ребенка

СЕКРЕТЫ НА ЗАМЕТКУ



3 секрета, которые помогут вам стать ближе к ребенку

ПОХВАЛА
ПОМОЩЬ
ПОДДЕРЖКА



3 секрета, которые помогают управлять поведением

~~ПРИКАЗ~~

ПРОСЬБА
ПОРУЧЕНИЕ



3 секрета, которые научат ребенка проживать неприятности

ПОГЛАДИТЬ
ПОТЕРПЕТЬ
ПОДУМАТЬ

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ В ЭТОМ НЕЛЕГКОМ, НО ВАЖНОМ ДЕЛЕ!

Как я пойму,

что адаптация к школе прошла успешно

- ❖ Хорошая работоспособность
- ❖ Хорошее усвоение учебного материала
- ❖ Отсутствие частых заболеваний
- ❖ С желанием идет на занятия
- ❖ Делится с родителями хорошими событиями в школе
- ❖ С удовольствием выполняет домашнее задание
- ❖ Положительно отзывается об учителе
- ❖ Нашел друзей в школе, умеет организовать с ними общение
- ❖ Управляет своим поведением в школе



Ваша поддержка и помощь ребенку

НЕ рекомендуемые фразы для общения:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Алина (Настя, Марат и т.д.) такая, а ты - нет...

Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился



*Дорогие родители!
Давайте вместе будем
терпеливыми,
спокойными,
уверенными,
изобретательными
и мудрыми!*

*Пусть Ваш ребёнок видит
и чувствует, что у него
есть рядом взрослые,
которые его поймут и
помогут в этот
серьёзный этап в жизни!*

