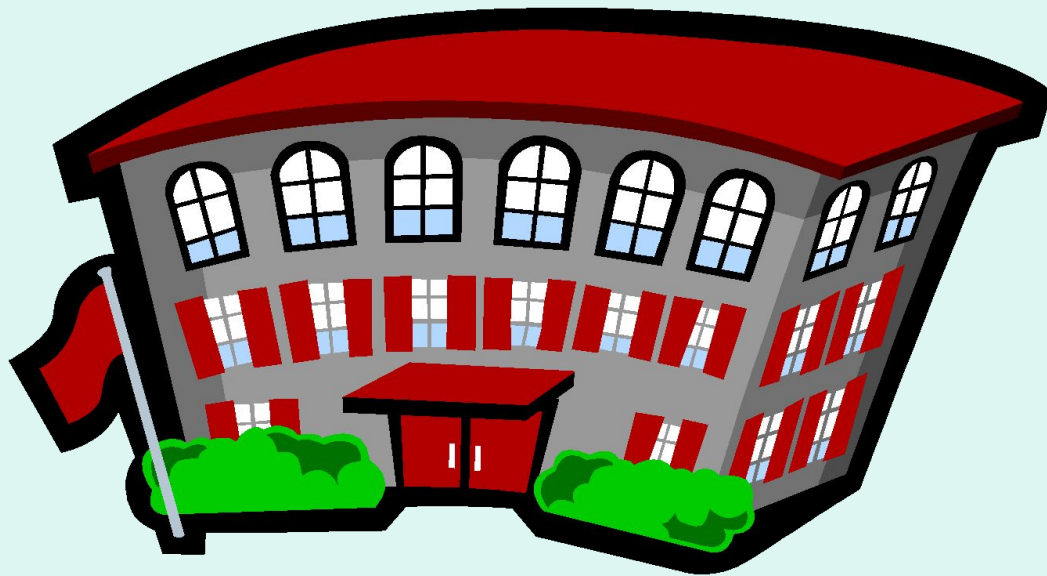


Адаптация первоклассника в школе

Адаптация. Что это?



Адаптация-это

естественное
состояние человека,
проявляющееся в
приспособлении
(привыкании) к новым
условиям жизни, новой
деятельности, новым
социальным контактам,
новым социальным
ролям



Цель адаптационного периода
Создать психолого –
педагогические условия,
обеспечивающие
благоприятное течение
адаптации первоклассников к
школьному обучению.



- **Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.**
- **Школа требует от ребёнка максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил**



Формируется самооценка личности.

- Первоклассник уже понимает, что оценка его поступков определяется прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.
- Дети возбудимы, легко отвлекаются, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы, они сформируются к 13 годам.
- Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни.
- Период приспособления к требованиям школы, существует у 1-классников. У одних он длиться 1 месяц, у других 1 четверть, у 3-их растягивается на 1-ый учебный год.

Причины дезадаптации

- Состояние здоровья
- Социально-бытовые условия семьи
- Внутрисемейные отношения
- Режим дня
- Коммуникативные особенности личности



Особенности современного первоклассника:

- У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.
- У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.
- У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение. Завышенный уровень самооценки.
- Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!
- У современных детей более **слабое здоровье**.
- Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

Как помочь первоклашке?



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

«Как прожить
хотя бы один день
без нервотрёпки»



Будите ребенка спокойно, улыбайтесь ему.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Помните, что ребенок не виноват в том, что Вы опаздываете.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил(а)?»

Встречая ребенка из школы, не засыпайте его вопросами, дайте ему отдохнуть, расслабиться, вспомните, как Вы чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок чем-то огорчен, не пытайте его, пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

После школы не торопитесь садиться за уроки.
Ребенку необходимо отдохнуть 2 часа. И
помните – занятия поздним вечером –
бесполезны!

Не заставляйте делать все задания сразу: 20
минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления домашнего задания не
сидите «над душой». Дайте ребенку работать
самому. Если ему понадобится Ваша помощь –
наберитесь терпения: спокойный тон и
поддержка необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать
условий: «Если ты это сделаешь, то...»

В течение дня найдите хотя бы 40 минут и полностью посвятите их ребенку.

Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех в семье. Все разногласия решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.

Успокойте ребенка перед сном, снимите напряжение, накопившееся за день.

Памятка для родителей №1.

Проблемы здоровья связанные с изменением статуса ребёнка:

- Соблюдайте режим дня. Укладывайте спать в 21.00.
- Наблюдение за правильной посадкой во время выполнения домашних заданий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривление позвоночника тренировка мелких мышц кистей рук.
- Организация полноценного питания. Витаминизированное питание.
- Забота родителей о закаливании ребёнка, максимальное развитие двигательной активности (кружки, спортивные секции).
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребёнка.

Памятка для родителей №2.

Важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

- создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;
- **роль самооценки ребенка** в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
- формирование интереса к школе, прожитому школьному дню;
- обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы;
- недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии третьих лиц (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;
- учет темперамента в период адаптации к школьному обучению;
- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью;
- поощрение ребенка не только за учебные успехи, но и моральное стимулирование его достижений;
- развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Правила предложенные известным педагогом и психологом

Симоном Соловейчиком:

- * Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- * Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
- * Не дерись без причины.
- * Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- * Играй честно, не подводи своих товарищей.
- * Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- * Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- * Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- * Старайся быть аккуратным.
- * Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- * П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!



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

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

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. **Между выполнением уроков следует делать перерывы.** 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять. 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?»

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?»

После выполнения уроков похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

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.

Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»

Желаю удачи
в воспитании
детей!



Как помочь первокласснику в
учебе?

Подготовка руки к письму.

- Письмо - сложный координационный навык, требующий слаженной работы мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела.
- Подготовка к письму - один из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучению.
- У детей дошкольного возраста слабо развиты мелкие мышцы руки, несовершенна координация движений, не закончено окостенение запястий и фаланг пальцев.
- Поэтому в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему. Важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Работа с
бумагой.
Складывание
(оригами).
Плетение.
Аппликации.

Массаж
кистей
рук и
пальцев.

Игры с
крупой,
бусинками,
пуговицами,
камешками.

Графически
е
упражнения.
Штриховка.

Средства развития мелкой моторики

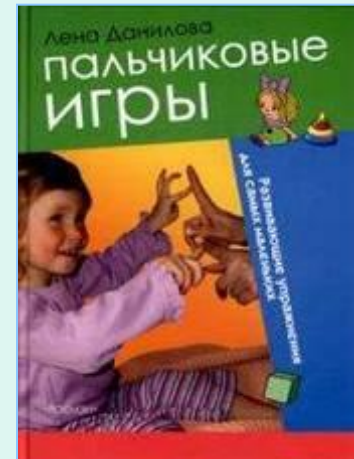
Пальчиковая
гимнастика

Вырезание
ножницам
и.

Игры с
веревочкой,
шнуровки.

Игры с
пластилином

Полезные книги...



Спасибо за внимание

Желаю плодотворной работы и успешной
учебы.