



«Первый раз в...» АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ

Виды адаптации:

- Физиологическая адаптация
- Психологическая адаптация

Взаимоотношения ребёнка в период адаптации к школьному обучению активно влияют на ее качество!

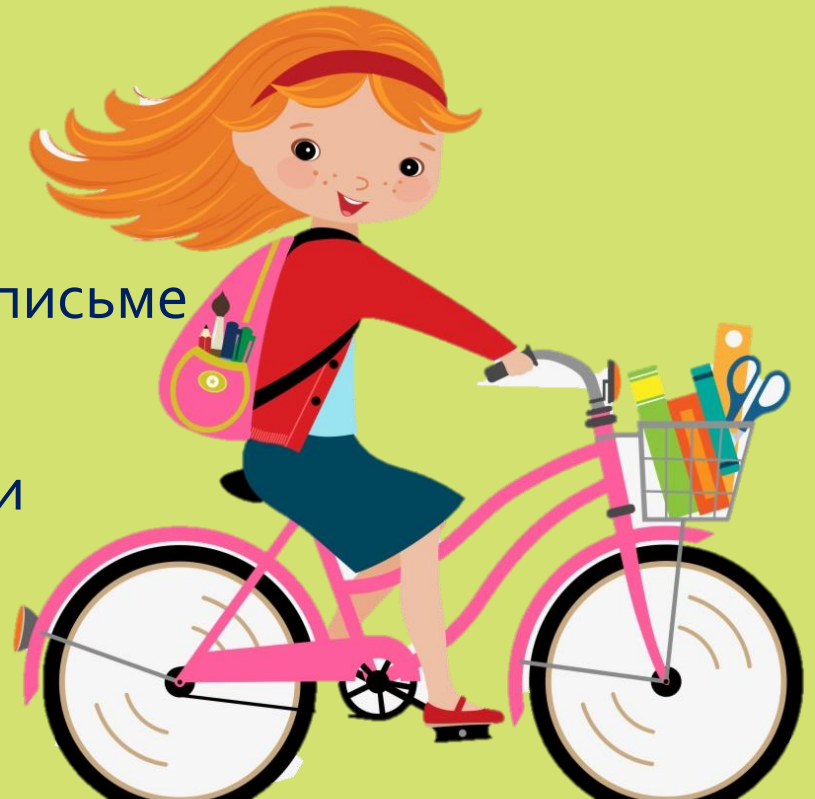
- Социальная адаптация

Для многих первоклассников трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще способность подчиняться школьному **режиму**, быстро усваивать школьные **нормы поведения**, признавать школьные **обязанности**.



Физиологические условия адаптации ребенка к школе

- Соблюдение режима
- Физическая активность: нет гиподинамии!
- Организация рабочего места
- Снятие напряжения в руках при письме
- Правильное питание
- Воспитание самостоятельности и ответственности



Социально-психологические условия адаптации ребенка к школе

- Создать позитивную обстановку в семье
- Укреплять привязанность. Иметь общие дела, время проведенное вместе
- Любить ребенка, а не его успехи
- Укреплять самооценку как ребенка, так и родителя (!)
(чем ниже самооценка, тем больше трудностей в школе)
- Проявлять интерес к школе, отношениям в классе, к каждому прожитому школьному дню
- Познакомится с одноклассниками: играть, гулять с ними после уроков.

- **Не пугать**, не ругать за промашки в школе, особенно в присутствии других людей (учителей, бабушек, дедушек, сверстников)
- **Не лишать!** Минимизировать наказания, особенно лишением чего-либо. Режим игр устанавливаем сразу, а не отменяем потом
- **Учитывать темперамент** ребенка. Медлительные и малообщительные дети труднее привыкают к школе
- **Давать свободу в труде.** Предоставлять ребенку самостоятельность в учебной работе. Контроль – только обоснованный
- **Поощрять** не только учебные успехи, но и **развитие** самоконтроля и **самостоятельности** ребенка

Помогут адаптации:

- 1.Информированность.** Заранее рассказать и показать ребенку школу, объяснить различия дошкольника и школьника
- 2.Позитивный настрой.** Не пугать ребенка строгой учительницей. Позитивно отзываться о школе. Уважительно говорить об учителях, показывать при встрече, что они вам симпатичны.
- 3.Комфорт.** Выбирать вместе с ребенком удобную и приятную экипировку (форму, ранец, пенал и т.п.).
- 4.Привязанность.** «Укреплять тылы». Проводить с ребенком больше времени, много обнимать, разговаривать, смотреть в глаза.

Надежная привязанность – крепкий тыл. Она позволяет ребенку быстро и легко адаптироваться, входить в новую роль, новое сообщество.

Как ее укреплять?

1. Ощущения: прикасаться
2. Похожесть: «ты – как я»: внешность, общий запах, обереги
3. Принадлежность: «мы одной крови, ты и я» - традиции
4. Значимость: «ты лучший – для меня»
5. Быть познанным: - «расскажи мне о себе»
6. Любовь: смотреть в глаза

Помогут адаптации:

5.Предсказуемость. Вместе составить режим дня, объяснив ребенку что для чего и в какое время мы делаем. Следовать ему.

6.Уровень контроля. Выделить обязанности ребенка по подготовке к урокам и постепенно уменьшать контроль за их осуществлением.

7.Произвольность. Учить ребенка управлять своими эмоциями и поведением.

8.Коммуникация. Открыто и позитивно общаться взрослым (родителям и учителям) и развивать навыки общения у ребенка, например, научить ребенка не бояться задавать вопросы.

Правила общения в школе (С.Соловейчик)

Не дерись без причины

Зовут играть - иди, не зовут - не стыдно спросить разрешения играть вместе

Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

Играй честно, не подводи товарищей

Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего

Не отнимай чужого, но и своё не отдавай

Попросили - дай, пытаются отнять - защищайся

Будь внимателен

Из-за отметок не плачь. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся

Старайся все делать вовремя, думай о результатах, и они у тебя будут

Не ябедничай и не наговаривай ни на кого

Старайся быть аккуратным

Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповторимый для родителей, учителей, друзей!

Отношения. Не стоит говорить ребёнку:



- 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 Лена (Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...

Отношения. **Говорите ребёнку:**

- 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



Простые советы

- Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- Не прощайтесь, направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было двоек!» Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
- Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться. Вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь. Пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Но и ночные занятия бесполезны.
- Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв. Во время приготовления уроков не сидите «над душой».
- Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон и поддержка необходимы.

- В общении с ребёнком старайтесь избегать торга: «Если ты сделаешь, то..»
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
- Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия решайте без него.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
- Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Динамика: 3 фазы адаптации

1. **Острая фаза или дезадаптация** - могут наблюдаться нарушения сна, аппетита, ухудшение поведения, даже отказ идти в школу или заболевание.
2. **Собственно адаптация** – ребенок постепенно привыкает к новым условиям, его поведение нормализуется
3. **Фаза компенсации** – у ребенка появляется уверенность, он спокойно и с удовольствием ходит в школу



Признаки успешной адаптации

1. Удовлетворенность ребенка: школа нравится
2. Высокая самооценка: ощущение себя успешным
3. Рост самостоятельности ребенка

