

*Особенности
адаптационного
периода
первоклассников*

Школьная адаптация

— приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности.



Возможные трудности во время адаптационного периода

- режимные трудности
- коммуникативные трудности
- психосоматические проявления
- преобладание игровой мотивации
- неспособность произвольной регуляции эмоций, поведения, внимания, учебной деятельности
- неумение приспособиться к темпу школьной жизни



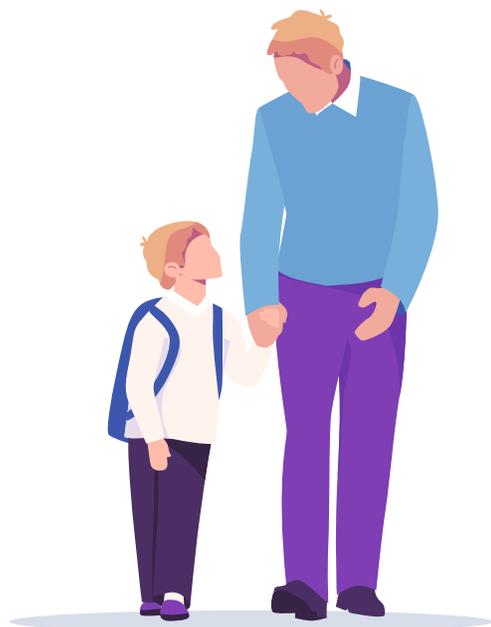
Длительность адаптационного периода

Длительность адаптации для каждого учащегося различна, всё зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.

В среднем адаптация длится 6-8 недель.
Ребёнок может привыкать к школе до полугода.



Как помочь ребёнку адаптироваться к школе?



Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку – ваше внимание

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. Помните, что кажется вам не очень важным, для вашего ребёнка может оказаться самым волнующим событием за весь день!



Положительное отношение к школе со стороны родителей

Если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителю, все трения должны оставаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя.



Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни

В школьный период резко увеличивается нагрузка на нервную систему, зрение, слух, поэтому старайтесь делать утреннюю зарядку, следите за временем проведенным за компьютером.

Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.



Поддерживайте своего ребенка, не допускайте негативных установок

Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее:

«Не бойся, у тебя все получится, как надо»;

«Я тоже не сразу научилась делать это хорошо»;

«Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».



Разделяйте его чувства

Старайтесь не допускать таких выражений как:

«Ты же уже большой, как можно плакать»;

«Не грусти»;

«Нашел из-за чего расстроиться»;

«Перестань злиться» и т.д.



Разделяйте его чувства

Вместо этого скажите лучше:

«Я понимаю, ты расстроен»;

«Да, я знаю, что тебе сейчас трудно и ты хочешь плакать»;

«Я знаю, что ты сейчас очень злишься».

Так ребенок будет знать, что вы принимаете его не только радостным и счастливым и он всегда сможет обратиться к вам за помощью.



Признаки дезадаптации

- Усталый, утомленный внешний вид.
- Негативное отношение к школьной жизни.
- Беспокойный сон и трудности утреннего пробуждения, вялость.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
- Неадекватные поведенческие реакции на замечания и реплики учителя, грубость.
- Проблемы с освоением программы.
- Нарушения во взаимоотношениях со сверстниками.



Если вы заметите данные признаки у своего ребёнка, обратитесь за помощью в классному руководителю и школьному психологу.

