

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА К ШКОЛЕ

Адаптация – приспособление ребёнка к школе.

Школьная **дезадаптация** – несоответствие физиологических, психологических, социальных особенностей ребёнка требованиям новой ситуации – ситуации школьного обучения. Овладение этой ситуацией для первоклассника становится затруднительным.

Виды адаптации:

- ***Физиологическая*** – приспособление организма к новым условиям среды.
- ***Социально-психологическая*** – приспособление личностных (характер, самооценка, интересы, мотивация и т.д.), интеллектуальных (память, внимание, мышление и т.д.) особенностей, социального опыта к новым нормам и правилам школьной жизни.

Ребёнок адаптировался, если

- физически хорошо себя чувствует, редко болеет;
- овладел навыками учебной деятельности;
- сформировалось адекватное поведение;
- установились контакты с учащимися, учителем;
- наблюдается эмоциональное благополучие.

Признаки дезадаптации

Физиологической:

- рост заболеваемости, обострение заболеваний (снижение сопротивляемости организма);
- изменение массы тела;
- ухудшение сна;
- изменение аппетита;
- ухудшение самочувствия: головные боли, боли в области живота, повышенная утомляемость (усталость, сонливость и т.д.).

Социально-психологической:

I. Учебная деятельность

- пассивен на уроке;
- плохо усваивает учебный материал (усваивает фрагментарно);
- не проявляет интереса к самостоятельным занятиям;
- к урокам готовится не регулярно;
- требует контроля и помощи

II. Поведение

- 1 тип ученика: скованный в движениях, робкий, пассивный на перемене.
- 2 тип ученика: нарушает нормы поведения (развязный, шумный, нападает на ребят, кричит); отвлекается, занимается посторонними делами на уроке; не может найти себе занятие на перемене; неадекватно реагирует на замечания, не меняет своего поведения, когда делают замечания; возрастает интерес к игрушкам, играм, книжкам для совсем маленьких детей.

III. Социальные контакты (общение, взаимодействие)

- 1 тип: замкнут, не вступает в контакт с детьми, учителем (дети равнодушны к нему).
- 2 тип: проявляет негативизм в общении, ссорится и обижает детей (дети не любят его); не умеет строить отношения с детьми, взрослыми; не имеет близких друзей в классе.

IV. Настроение (эмоциональное неблагополучие):

- пониженный фон настроения; высокая тревожность; огорчённость; страх (не хочет идти в школу, боится отвечать и т.д.); обидчивость; плаксивость; капризность; вспышки гнева, злости.

Как помочь ребёнку?

1. Обеспечить единство требований всех членов семьи.
2. Требования к ребёнку должны соответствовать его возможностям. Ориентироваться на процесс обучения, а не на результат.
3. Если ребёнок неуспешен в какой-либо области (нет друга в классе, трудно адаптируется в новом коллективе – помочь в поисках друга в другой среде – в кружке, во дворе и т.д.; плохо учится – обратить внимание на его успехи в рисовании, спорте и т.д.
4. Сравнивать ребёнка только с ним самим, с его успехами и неудачами, делая упор на положительном.
5. Стремиться к сохранению благоприятного психологического климата в семье. Конфликты между родителями очень влияют на самочувствие ребёнка.
6. Использовать демократический стиль в воспитании. Быть старшим другом и советчиком (“Давай вместе”). Уметь выслушать, встать на точку зрения ребёнка. Для ребёнка родители – источник эмоционального тепла и поддержки, без которых он чувствует себя незащищённым. Избыток проявления родительских чувств (гиперопека) вреден так же как и недостаток их. Формируются нежелательные черты характера: несамостоятельность, зависимость от других, неумение принять решение, добиваться цели.
7. Проявлять безусловную любовь – любить независимо от того какую оценку получил ребёнок, как себя повёл и т.д. Приёмы: контакт глаз, взгляд добрый, нежный, любящий; не менее 6-8 прикосновений в день; говорить о своих чувствах, а не давать оценку.
8. Быть гибким при выполнении требований учителя – не копировать учителя, а дополнять его не вступая в конфронтацию (обсудите проблему с учителем, определите, чем вы можете помочь ребёнку; учитывайте его особенности; поговорите с ним по душам).
9. Перед серьёзным разговором с ребёнком приведите себя в порядок:
 - начинайте разговор, когда вы и ребёнок освободитесь от отрицательных эмоций;
 - наполните себя желанием понять ребёнка и помочь ему.
10. Организуйте режим дня, ограничьте просмотр телепередач, видео, работы на компьютере.
11. Если вы желаете изменений у ребёнка – работайте над собой, совершенствуйтесь вместе.