

Как помочь ребенку в период адаптации к школе



ГБУ ОО КРЦ ППМСС

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

РЕВЯКИНА О.С.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

СЕИТ-АРИФОВА С.А.

Адаптация к школе

- это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.



Факторы адаптации

Физиологические

- Изменение режима дня
- Необходимость игры
- Правильная посадка
- Организация правильного питания
- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

Психологические

- психологический климат в семье
- самооценка ребёнка
- развитие самоконтроля и произвольности
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками
- недопустимость физического воздействия
- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование

По уровню адаптации детей можно условно разделить на 3 группы:

Первая группа	Вторая группа	Третья группа
<p>Адаптируется в течение первых двух месяцев обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">• относительно быстро вливаются в коллектив;• осваиваются в школе;• приобретают новых друзей;• преобладает хорошее настроение;• они спокойны, доброжелательны, добросовестны;• без видимого напряжения выполняют требования учителя. <p>Иногда отмечают сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем. К концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.</p>	<p>Более длительный период адаптации, период несоответствия поведения требованиям школы затягивается:</p> <ul style="list-style-type: none">• не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми;• могут играть на уроках;• выяснять отношения с товарищем;• не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами;• испытывают трудности и в усвоении учебной программы. <p>К концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.</p>	<p>Социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями:</p> <ul style="list-style-type: none">• отмечаются негативные формы поведения;• резкое проявление отрицательных эмоций;• с большим трудом усваивают учебные программы. <p>Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.</p>

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?



Рекомендации

- ▶ необходима моральная и эмоциональная поддержка;
- ▶ надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда ребенок что-то делает;
- ▶ не сравнивать его результаты с эталоном, достижениями других, более успешных, учеников;
- ▶ сравнивать достижения ребенка можно только с его собственными успехами и хвалить только за улучшение его собственных результатов;
- ▶ терпеливо ждать успехов, чтобы избежать повышения уровня личностной и ситуативной тревожности.

Взаимоотношения с ребёнком в семье

Положительные эмоции

- похвала
- поощрение
- одобрение
- поцелуи
- объятия
- ласка
- сопереживание
- улыбка
- восхищение
- дарить подарки

Отрицательные эмоции

- упреки
- подавление
- унижение
- обвинения
- осуждение
- отвержение
- укор
- чтение нотаций
- лишение чего-либо
- ставить в угол

Практические рекомендации

- ▶ 1. Будьте ребенка спокойно, т.к. проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- ▶ 2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.
- ▶ 3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.
- ▶ 4. Ни в коем случае не прощайтесь, "предупреждая": "смотри, не балуйся", "веди себя хорошо", "чтобы сегодня не было плохих отметок" и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
- ▶ 5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?". Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-либо, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

Практические рекомендации

- ▶ 6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь ругать ребенка, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать "обе стороны" и не торопиться с выводами.
- ▶ 7. После школы не спешите садиться за уроки. Необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
- ▶ 8. Не заставляйте делать все уроки сразу, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.
- ▶ 9. Во время выполнения домашнего задания дайте возможность ребенку работать самому, но если нужна ваша помощь - наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("не волнуйся, все получится", "давай разберемся вместе", "я тебе помогу"), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
- ▶ 10. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...» . Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Практические рекомендации

- ▶ 11. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
- ▶ 12. Выработайте единую тактику общения с ребенком всех взрослых в семье, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.
- ▶ 13. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижается работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец 2 четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина 3 четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
- ▶ 14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудностей в обучении.
- ▶ 15. Помните, что даже "совсем большие" дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

НЕ рекомендуемые фразы для общения:

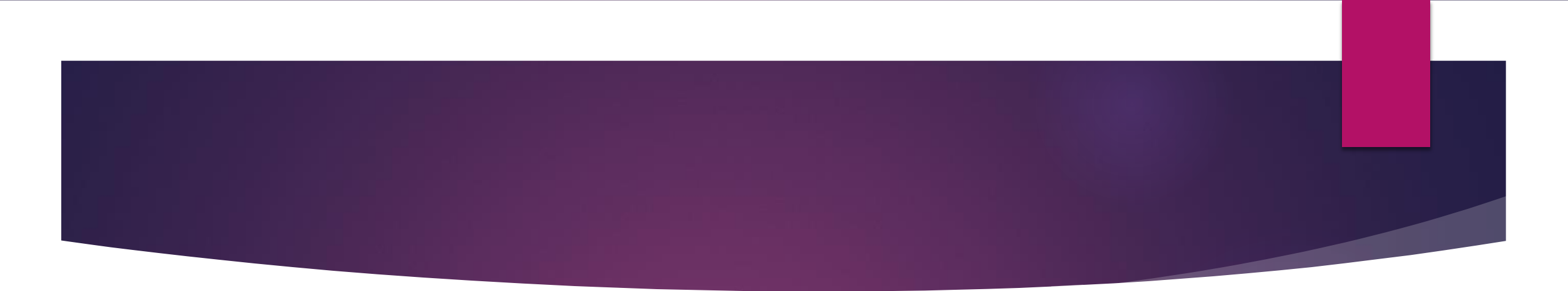
- ▶ Я тысячу раз говорил тебе, что...
- ▶ Сколько раз надо повторять...
- ▶ О чём ты только думаешь...
- ▶ Неужели тебе трудно запомнить, что...
- ▶ Ты становишься...
- ▶ Ты такой же как,...
- ▶ Отстань, некогда мне...
- ▶ Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...



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.



- 
- ▶ **Самый важный результат такой помощи** - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя).

Спасибо за внимание!