

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. Первokлассник 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. Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни. Период приспособления к требованиям школы у 1-классников индивидуален. У одних он длится 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. 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?

«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.

Советы родителям:

Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался «почемучкой». Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги. «Любознательность создаёт учёных». Надо учить задавать вопросы, прежде всего самому себе, использовать словари и т.п. Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать... Нужно научить ребёнка анализировать свою работу. Не указывать на совершённую ошибку в работе, а направлять его внимание на поиск её. Необходимо развивать внимание и память ребёнка. Благоприятно действует на него ситуация успеха. Всегда можно найти какие-то успехи ребёнка, сравнивая его предыдущие успехи, отмечая его продвижение вперёд. Но нельзя сравнивать их с другими детьми. Оценивая результаты деятельности ребёнка, не переносить их на личность самого ребёнка. Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей. Нельзя сказать: «Ты всегда неаккуратный», а нужно: «Вот эта часть работы сделана неаккуратно». Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.

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. 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!» 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!» Необходимость укрепления психики ребёнка Развитие его мышления и эмоционально-волевой сферы. Нейтрализация страхов и негативных переживаний

Когда уместна тревога?

Обычно снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям. Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным. Радует, когда не надо делать домашнее задание. Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки. Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

Опасно!

Полное отсутствие интереса к учёбе, делает уроки только «из-под палки». Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов. Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию. Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения. Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков. Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу. И лучше чем родители уладить эту проблему никто не сможет. Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность. Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом.

Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение. Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее. Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе. Решайте возникшие трудности совместно с учителем, и не умалчивайте проблему.

Как помочь первокласснику в учебе? Подготовка руки к письму. Письмо - сложный 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 многих детей слабо развиты мелкие мышцы руки. Поэтому важна именно подготовка к письму, а не обучение ему. Пальчиковая гимнастика

Игры с крупой, бусинками, пуговицами, камешками.

Игры с пластилином.

Игры с конструкторами и мозаикой.

Вырезание ножницами.

Рисование и раскрашивание.

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

Игры с веревочкой, шнуровки.

Графические упражнения. Штриховка.

Массаж кистей рук и пальцев.

Средства развития мелкой моторики Полезные книги...

***Спасибо за внимание! Желаю плодотворной работы
и успешной учебы.***