

Добрый вечер, уважаемые родители!

Приглашаем принять участие дистанционном заседании в рамках «Родительский университет»

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

### ТЕМА: «Адаптация учащихся в 1-м классе»

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема нашего заседания: «Адаптация учащихся в 1-м классе». Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

Шаг	Инструкция для законных представителей
1.	<p>Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Некоторые из нас ошибочно полагают, что это неделя или две. Но на самом деле адаптация ребенка к школе довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких и возрастных особенностей детей 6 – 7 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Предлагаем Вашему вниманию просмотр видеосюжета по данной теме: «Возрастные особенности детей 6 – 7 летнего возраста» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6v0BgoTKtHg">https://www.youtube.com/watch?v=6v0BgoTKtHg</a></li><li>➤ Тема: «Какими навыками должен обладать первоклассник» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QiTaKYxBOGc">https://www.youtube.com/watch?v=QiTaKYxBOGc</a></li></ul>
2	<p><b>Дезадаптация</b> — это исчезновение, уничтожение какой-либо сформировавшейся функции или же изначальная невозможность её формирования.</p> <p>Мы можем назвать школьника адаптированным, если он смог перейти от игровой деятельности к учебной. Если от работы под контролем учителя он может перейти к самостоятельному выполнению задания, если может выполнить задачу от начала до конца — от момента формулирования и построения программы до осуществления контроля над своими действиями. В норме первоклассник адаптируется к школьным условиям за 5–6 недель. То есть</p>

к середине первой четверти организм должен перестроиться без ущерба для физического и психического здоровья. За это время должны начать функционировать по-новому все системы. Происходит коррекция биологических часов, подчинение новому режиму, в который встраиваются самостоятельная работа, домашние задания. Изменяется энергетический баланс организма. Осуществляется переход от игровой и физической деятельности к умственной, усиливается кровоснабжение головного мозга. На психологическом уровне ребёнок приспосабливается к новым взрослым и сверстникам. У него проявляется одна из самых важных черт — готовность к развитию.

**Школьная дезадаптация**— невозможность обучения и адекватного взаимодействия ребёнка с окружением в рамках конкретного образовательного учреждения.

**Признаками дезадаптации являются:**

1. негативное эмоциональное отношение к школе;
2. высокая устойчивая тревожность;
3. повышенная эмоциональная лабильность;
4. низкая работоспособность;
5. двигательная расторможенность;
6. трудность общения с учителем и сверстниками.

**К симптомам нарушения адаптации** относятся также:

- боязнь не выполнить школьные задания, страх перед учителем, товарищами;
- чувство неполноценности, негативизм;
- уход в себя, отсутствие интереса к играм;
- психосоматические жалобы;
- агрессивные действия;
- общая заторможенность;
- чрезмерная застенчивость, плаксивость, депрессия.

Наряду с явными проявлениями школьной дезадаптации встречаются ее **скрытые формы**, когда при хорошей успеваемости и дисциплине ребенок испытывает постоянную внутреннюю тревогу и страх перед школой или учителем, у него отсутствует желание ходить в школу, наблюдаются трудности в общении, формируется неадекватная самооценка.

3. ➤ 10 советов родителям первоклассников  
<https://www.youtube.com/watch?v=giCM8sxRFPw>

4. **Памятка родителям первоклассников**

- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни Вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем Вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Спасибо за внимание!

Педагог-психолог гимназии Исайко Н.А.