

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Родительское собрание 1 классов

2020-2021 уч.год

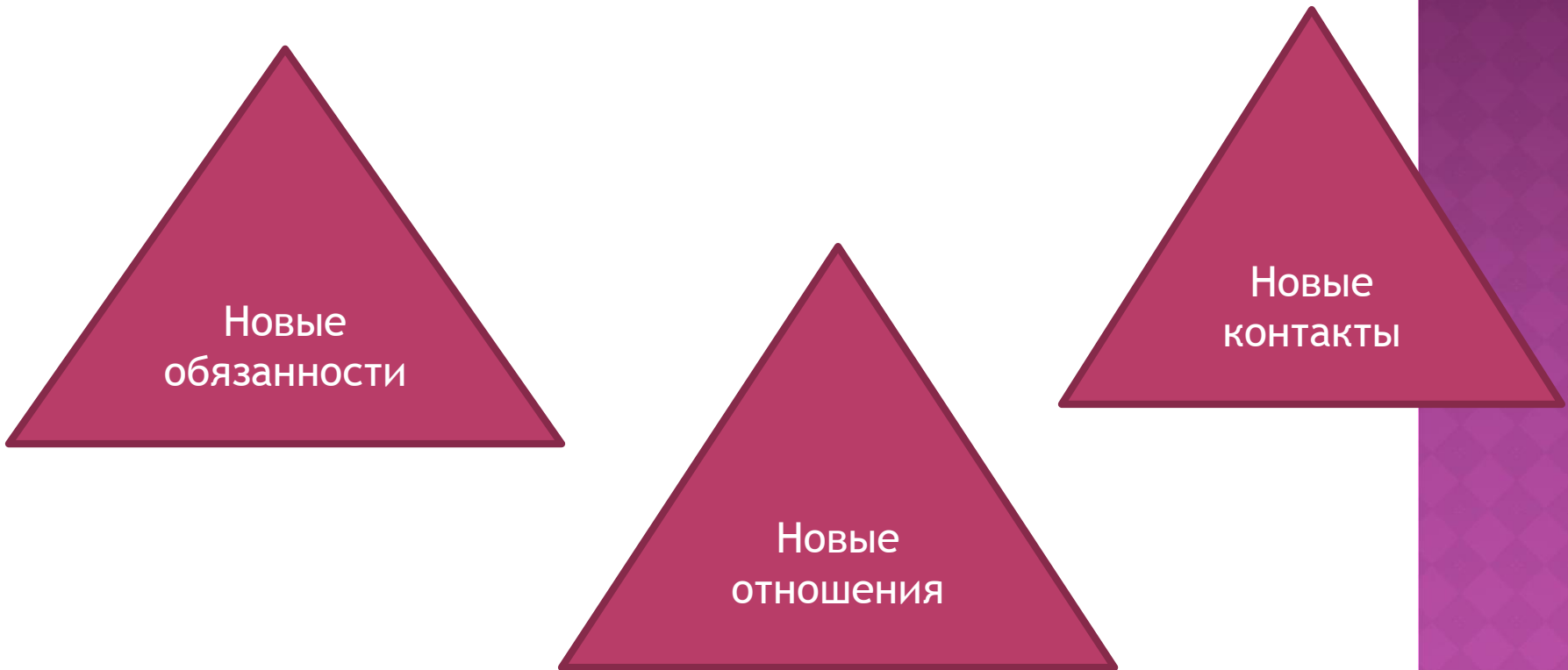
Педагог-психолог Попонина С.Х..



“От того, как будет чувствовать себя ребёнок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь дальнейший путь к знаниям”.

В.А.Сухомлинский.

- Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом и, так и в физиологическом плане.



Новые
обязанности

Новые
отношения

Новые
контакты

ШКОЛА СТАВИТ ПЕРЕД УЧЕНИКОМ РЯД ЗАДАЧ

Не связанных с их опытом

Максимум активности
интеллектуальных сил

Максимум активности
физических сил

утомление

АДАПТАЦИЯ (ПРИСПОСОБЛЕНИЕ) К ШКОЛЕ ПРОИСХОДИТ НЕ СРАЗУ

- 5-6 недель (до 10-15 октября) иногда затягивается до 9 недель.
- Длительный процесс
- Напряжение всех систем организма



ПЕРИОД АДАПТАЦИИ...ЧТО ПРОИСХОДИТ СО ШКОЛЬНИКОМ?!

- Низкая работоспособность
- Высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы
- Низкий уровень взаимодействия различных систем в организме
- Некоторые дети к концу 1 четверти худеют
- Головные боли
- Усталость
- Недомогание
- Капризность ученика дома
- Снижение способности к саморегуляции поведения
- Кривляние
- Манерность, неестественность поведения
- Склонность к конфликтам
- К концу 1 месяца в школе у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении.



КРИТЕРИИ БЛАГОПОЛУЧНОЙ АДАПТАЦИИ

- Благоприятная динамика работоспособности и её улучшение на протяжении первого полугодия
- Отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья
- Хорошее усвоение программного материала



ТЯЖЕЛЕЕ АДАПТИРУЮТСЯ ДЕТИ

- Неблагоприятно протекал период новорожденности
- Дети, перенесшие черепно-мозговые травмы
- Часто и тяжело болеющие
- Страдающие хроническими заболеваниями
- Имеющие расстройства нервно-психической сферы.



В КОНЦЕ ОКТЯБРЯ ПЕДАГОГ ПСИХОЛОГ СОВМЕСТНО С
УЧИТЕЛЕМ

1 КЛАССА, С ВАМИ РОДИТЕЛИ И С ВАШИМИ ДЕТЬМИ
ПРОВЕДУТ ДИАГНОСТИКУ АДАПТАЦИИ



ЧТО МЕШАЕТ НАШЕМУ ПЕРВОКЛАССНИКУ?!

- ⊙ РО - родительское отношение (родители мало уделяют внимания ребёнку или совсем не уделяют);
- ⊙ НГШ - неготовность к школе - не владеет элементарными учебными навыками (не умеет считать, не знал буквы и т.п.), не знает дни недели, времена года, сказки, плохо развиты мелкие мышцы рук (трудности с письмом);

⊙ НС -невротические симптомы- бесцельно двигает руками, часто моргает, сосет палец или ручку, иногда заикается, грызёт ногти.

⊙ И—инфантилизм - задержка в развитии организма. У ребёнка задерживается рост, сохраняются пропорции тела. Психическое развитие ниже возрастного уровня.

«Домашний ребёнок», нуждается в доброжелательной атмосфере, любит, когда его гладят, обнимают. Очень любят играть, играет даже на уроках, речь инфантильная, напоминает речь 4-5 летнего ребёнка.



- ГС - гиперкинетический синдром -чрезмерная расторможенность: проявляет невнимательность ,инертность, гиперактивность. Общий уровень интеллектуального развития соответствует норме. Проблемы во взаимоотношениях с окружающими, нарушения поведения, трудности обучения, слабая успеваемость, низкая самооценка быстро примиряется с неудачами, после физической паузы невозможно настроится на серьёзную работу.
- ИНС - инертность нервной системы -качество поведения, выражающееся в затруднённом, замедленном переключении с одного вида деятельности на другой;



- НП - недостаточная произвольность психических функций - часто не может повторить за учителем самый простой материал, требует к себе постоянное внимание со стороны учителя, все делает почти после того как только персонально обратишься: «Пиши!», делает ошибки при списывании; чтобы отвлечь его от работы достаточно малейшей причины: скрипнула, что-то упало и т.д.
- НМ - низкая мотивация учебной деятельности - играет на уроках, не стремится узнать что-то, рассказать, с трудом усаживается за уроки, такое впечатление, что на уроках ему плохо, оживает только на перемене; не любит никаких усилий, если что-то не получается, бросает, ищет каких-то оправданий: рука болит и т.п.

- АС - астенический синдром - нарушение психической деятельности. Не совсем здоровый вид; к концу урока работает хуже, часто отвлекается, сидит с отсутствующим видом; если что -то не получается раздражается, плачет, если его торопить, может совсем бросить работу; часто жалуется на усталость, головную боль.
- НИД - нарушение интеллектуальной деятельности- общих умственных способностей, почти не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, требует сообразительности;
- ответы становятся лучше, если есть опора на какие-то внешние объекты (считает пальцы и т.п.);
- после объяснения не может выполнить аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные навыки;
- часто отвечает не по существу, не может выделить главное.

○ О РЕЖИМЕ.

Нерационально организованный режим ведёт



ЧТО ТАКОЕ РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ?!

- Достаточный отдых на свежем воздухе (3- 3,5 часа в день)
- Регулярное и полноценное питание
- Достаточный продолжительный сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну. (встаём в 7.00 часов, ложимся в 21,00-21,30 часов)

После школы обязательно:

- Пообедать;
- 1-1,5 часа отдохнуть;
- Выполнять уроки тогда, когда ребёнок наиболее спокоен и уже отдохнул (15,00 - 17,00 часов);
- Вечером 19,00-20,30, после ужина заниматься своими делами,

Например, просмотр телевизора 40-45 минут в день, сидя, расстояние от 2 до 5,5 метров от экрана с включённым светом.

- **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ!**

ПОЛНОСТЬЮ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ, ДЛЯ 1 КЛАССОВ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ, ДЛЯ ТЕХ У КОГО СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМУ, КТО МЕДЛИТЕЛЕН И ГИПЕРАКТИВЕН.

⦿ Продолжительность подготовки домашнего задания.

В 1 классе - примерно 30 минут;

Во 2 классе-до 1 часа;

В 3 и 4 классах - до 1,5 часов.

НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ЕЩЁ НЕ СФОРМИРОВАНЫ, А РОДИТЕЛИ ТРЕБУЮТ МНОГОКРАТНОГО ПЕРЕПИСЫВАНИЯ ЗАДАНИЙ, ЗАСТАВЛЯЮТ СДЕЛАТЬ ВСЕ В ОДИН ПРИСЕСТ, НЕ УЧИТЫВАЯ, ЧТО РЕБЕНОК УСТАЁТ.

ПАУЗЫ ПО 15 МИНУТ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ ЗАНЯТИЙ.

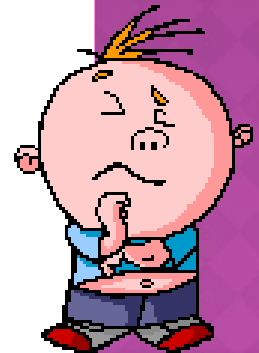


УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ДАВАЙТЕ БУДЕМ СОТРУДНИЧАТЬ С УЧИТЕЛЯМИ!

- *Начнём с раннего утра! Будьте ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не дергайте его по пустякам, не подгоняйте! Лучше обнимите и поцелуйте!*
- *Поддерживайте в своём ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику почувствовать значимость его нового положения.*
- *Ваш ребёнок пошёл в школу, чтобы УЧИТЬСЯ! Когда человек учится, у него может что-то не получаться, это НОРМАЛЬНО. Ребёнок имеет право на ошибку.*
- *Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно было бы похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.*
- *Воодушевляйте ребёнка на рассказ о своих школьных делах. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Но не обрушивайте на него тысячу вопросов сразу после школы, дайте возможность расслабиться (вспомните, что вы чувствуете после тяжелого рабочего дня).*
- *В жизни ребёнка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Уважайте мнение школьника о педагоге.*
- *Говорите с ребёнком спокойным тоном, поддерживайте его («У тебя всё получится!», «Давай разберёмся вместе!»).*
- *Даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!») очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день.*

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.





***Дорогие родители!
Давайте вместе будем
терпеливыми, спокойными,
уверенным,
изобретательными и
мудрыми!***

***Пусть Ваш ребёнок видит и
чувствует, что у него есть
рядом взрослые, которые его
поймут и помогут в этот
серьёзный этап в жизни!***

