



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

«Адаптация ребенка к обучению в школе: трудности и пути их преодоления»

Брагина Татьяна Вячеславовна,
педагог-психолог
ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК



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



Условия 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
- самоценность ребёнка для родителей
- 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
- развитие самоконтроля и самооценки





Физиологические условия адаптации первоклассников к школе

- организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;
- во время выполнения домашних заданий обращать внимание на правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на освещение рабочего места для предупреждения близорукости;
- тренировать мелкие мышцы кистей рук
- обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;
- создавать условия для занятия спортом;
- воспитывать самостоятельность и ответственность ребёнка как главные качества сохранения собственного здоровья.



Психологические условия адаптации первоклассников к школе

1. Недопустимо применять физические меры воздействия, запугивание, критику в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей.

2. Желательно познакомиться с одноклассниками и пообщаться с ними после уроков.

3. Необходимо проявлять интерес к школьным делам ребёнка, к школе, классу, к каждому прожитому в школе дню.

4. Следует помнить, что первое условие успеха в школе – самооценку ребёнка для родителей.

5. Создавать благоприятный климат в семье.

6. Предоставлять ребёнку самостоятельность в учебной работе и вместе с тем обоснованно контролировать его учебную деятельность.

7. Поощрять ребёнка, и не только за учебные успехи.





Трудности при адаптации к школе:



Как помочь?





Уровни адаптации первоклассников



Портрет школьника, прошедшего адаптацию

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

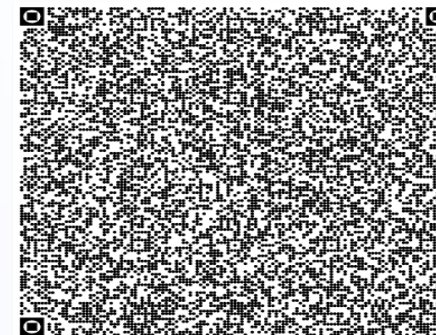
У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе. На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"



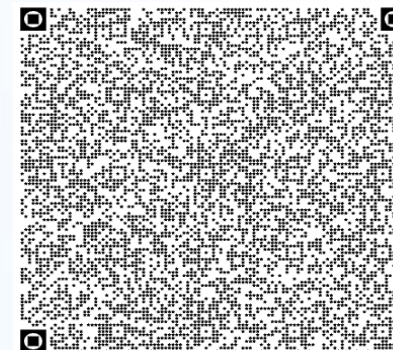
Полезная информация



Информация для
родителей на сайте
<http://cdik-center.ru/>



Чек лист для родителей
«Что должен знать и уметь
будущий первоклассник»



Чек лист для родителей
«Готов ли ребенок к школе»

**Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края**



Телеграмм канал



ВКонтакте

**тел. 8(861) 992-66-73
<http://cdik-center.ru/>
эл. почта: diagn.prof@bk.ru**