

<p>Здравствуйтесь, уважаемые родители! Сегодня мы с вами затронем очень важную и для вас и для нас тему: «Адаптация ребенка к школе»</p> <p>Что же такое адаптация?</p> <p>Адаптация - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению.</p>
<p>Почему же запускается этот механизм?</p> <p>Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется место ребенка в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается по-прежнему большой</p>
<p>Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).</p> <p>Так, выделяют 3 этапа адаптационного периода:</p> <p>1 ЭТАП - ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ</p> <p>2 ЭТАП - НЕУСТОЙЧИВОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ</p> <p>3 ЭТАП - ОТНОСИТЕЛЬНОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ</p>
<p>Первый этап адаптации получил название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в этот период многие первоклассники болеют.</p> <p>У обучающихся нашей школы, как правило, этот этап занимает 1,5-2 месяца</p>
<p>Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. Этот этап, по нашим наблюдениям длится в среднем 2-3 месяца</p>
<p>После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.</p> <p>Этот этап относительной адаптации самый длительный – от 3 до 8 месяцев</p>
<p>Стоит отметить, что и качество адаптации может быть разным. И может варьироваться от высокого до низкого уровня</p>
<p>Высокий уровень адаптации характеризуется тем, что ребенок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает, умеет слушать учителя, выполняет простые просьбы, проявляет интерес к учебной работе</p>
<p>Средний уровень адаптации характеризуется тем, что ребенок положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний. Школьник понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно. Усваивает основное содержание учебных программ</p> <p>Может выполнять задания при условии контроля со стороны педагога</p> <p>Бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным</p>

Низкий уровень адаптации характеризуется тем, ребенок отрицательно относится к школе;

- нередко жалуется на здоровье, доминирует подавленное настроение;
- Наблюдаются систематические нарушения дисциплины;
- Школьный материал усваивает фрагментарно;
- Работа педагога с учеником затруднена;
- При выполнении заданий не проявляет интереса

Низкий уровень адаптации в любой момент под воздействием неблагоприятных факторов может перейти в стадию декомпенсации, которая называется дезадаптацией. **Дезадаптация** - нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе.

выступает как частное явление расстройства у ребенка общей способности к психологической адаптации в связи с какими - либо патологическими факторами.

Обычно рассматриваются 3 основных типа проявлений школьной дезадаптации:
- неуспеваемость в обучении, выражающаяся в хронической неуспеваемости, а также в недостаточности и отрывочности общеобразовательных сведений без системных знаний и учебных навыков (когнитивный компонент);
- постоянные нарушения эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, педагогам, а также к перспективам, связанным с учебой (эмоционально-оценочный);
- систематически повторяющиеся нарушения поведения в процессе обучения и в школьной среде (поведенческий компонент).

Выделяют **три степени школьной дезадаптации**: легкую, средней тяжести и тяжелую. **Легкая** дезадаптация проявляется как правило у большинства обучающихся после продолжительной болезни (более 2 недель), дезадаптация **средней** тяжести характерна для обучающихся с высоким уровнем тревожности, эмоционально чувствительных, у обучающихся с проявлениями аутистического спектра. **Тяжелая** дезадаптация бывает крайне редко и только в случае крайней стадии нарушений по всем трем компонентам школьной адаптации.

Как правило признаки легкой дезадаптации заметить может любой хорошо знающий ребенка взрослый.

Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают.

Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания.

Может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

Как мы можем помочь ребенку в этом сложном и длительном процессе:

- 1- Соблюдение режима дня школьника
- 2- Регулярное посещение школы ребенком
- 3- Контроль за когнитивными и эмоциональными нагрузками ребенка
- 4- Обязательные прогулки на свежем воздухе
- 5- Позитивный настрой родителей к обучению, школе и педагогам

Самое главное, что облегчит адаптацию вашему первокласснику это строгое соблюдение **режима дня**:

Полноценный ночной сон (не менее 9 часов)

<p>Послеобеденный отдых (не менее 1 часа) Прогулка после школы в светлое время суток Ограничение просмотра телевизора и использованием ПК</p>
<p>Не менее важным будет и регулярное посещение школы. В основном сложности возникают в связи с тем, что родителям просто не разбудить, не поднять ребенка из постели. Создайте ритуал сбора в школу - вечером сбор портфеля, подготовка школьной формы - утром спокойное пробуждение, позитивный настрой, традиционная этапность подготовки к выходу из дома Не пропускайте занятия в адаптационный период без уважительной причины</p>
<p>Конечно, необходимо следить и за нагрузкой ребенка Рекомендуется на 1 полугодие 1 класса отменить дополнительные развивающие занятия Рекомендуются дополнительные выходные дни в случае повышенной информационной утомляемости и в случае высокой эмоциональной нагрузки для обучающегося Стоит помнить, что телевизор и ПК несет огромную информационную нагрузку для ребенка, поэтому за 2 часа до сна не рекомендуется просмотр телевизора и игры на ПК Рекомендуется избегать в адаптационный период ночных переездов, шумных компаний.</p>
<p>Необходимо обеспечить ребенку прогулки на свежем воздухе. Рекомендуются прогулки в светлое время суток Желательно, чтобы прогулка была с активной физической нагрузкой Прогулка обязательно должна быть с позитивным настроением Прогулки должны быть регулярными</p>
<p>Важен позитивный настрой родителей Поддерживайте позитивный настрой ребенка по отношению к школе Стоит помнить, что интерес к обучению в школе передается от родителей: интересные рассказы о школьной жизни, рассматривание фотографий, яркие положительные эмоции при воспоминаниях о школьных событиях близкими родственниками и ожидание интересной школьной жизни для ребенка позитивно скажутся на развитии учебной мотивации. Никогда не обсуждайте при ребенке учителя, школу, обучение</p>
<p>Любые ваши вопросы по адаптации и развитию ребенка вы можете задать педагогу-психологу на индивидуальной консультации по предварительной записи.</p>