 АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

Адаптация - это процесс привыкания ребенка к новым школьным условиям, перестройка его организма. Для того, чтобы приспособиться к новому виду деятельности, к новой системе требований, к новым людям нужны силы и время.

Виды адаптации: психологическая, физиологическая.

Группы детей по степени адаптации к школе:

* Легкая адаптация (50-60%)
* Средняя адаптация (30%)
* Тяжелая адаптация (14%)

Признаки легкой адаптации

* Ребенку нравится ходить в школу.
* Отсутствие у ребенка страхов и неуверенности в себе.
* Самостоятельность при выполнении школьных заданий.
* Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками, с учителем.

Признаки средней адаптации

* Ребенок длительно (до полугода) не может принять ситуацию обучения.
* Трудности в общении с одноклассниками, с учителем.
* Трудности в усвоении учебной программы.

Признаки тяжелой адаптации

* Длительность и болезненность адаптации к школе (до одного года).
* Негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций в адрес школы, одноклассников, учителей.
* Серьезные трудности в усвоении школьной программы, нежелание выполнять домашние задания.
* Нарушения сна, аппетита, самочувствия.

***Родительская любовь - залог успешной адаптации к школе.***

Рекомендации родителям:

* В период адаптации к школе ребенок нуждается в особой поддержке и похвале со стороны взрослых.
* При выполнении домашних заданий через каждые 15-20 минут организуйте ребенку отдых.
* Не отправляйте ребенка в первый класс и одновременно в какую-то секцию или кружок.
* Ограничьте занятия на компьютере и просмотр телевизора до одного часа в день.

***Первая учительница – это и друг, и наставник, и проводник в мир знаний!***

Рекомендации педагогам:

* Создайте в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.
* Помните, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками.
* Используйте щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.
* Позаботьтесь об отборе и использовании на уроках специальных упражнений помогающих детям быстрее войти в непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника.

Педагог-психолог ПМПК

Сабурова Наталья Владимировна