

Социальная или личностная адаптация:

Характеристики вида адаптации	Рекомендации для родителей
Связана с готовностью ребенка принять новую роль — школьника. Для этого важно: 1. Развить умения для успешного обучения: умение слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат. 2. Учиться устанавливать межличностные отношения: налаживать контакт с детьми, выстраивать отношения с взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих. 3. Формировать умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников.	– Уважайте мнение первоклассника об учителе, не допускайте при ребенке никакой критики школы или учителя. Потому что ребенка появляется новый авторитет — учитель. – Серьезно относитесь к трудным и конфликтным ситуациям у ребенка в школе; внимательно выслушивайте, помогайте в разрешении.  Помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого человека с начальством на работе.

При необходимости обратитесь к школьному психологу, чтобы проконсультироваться по вопросам адаптации.

Уважаемые родители, пожалуйста, помните, чем мягче пройдет адаптационный период, тем благоприятней сложится школьная жизнь ребенка, успехи в учебе и отношения со сверстниками. Давайте поможем нашим первоклассникам вместе!

Буклет

для для родителей первоклассников

Особенности адаптации первоклассника к школе

Продолжительность адаптации от 3 недель до 6 месяцев.

Основные показатели успешной адаптации первоклассника:

- положительное отношение ребенка к школе
- принятие школьных норм и правил
- сформированность мотивации учения
- благоприятное эмоциональное самочувствие ребенка
- формирование социально-приемлемого поведения

Важную роль в процессе адаптации первоклассника к школе играют родители, они могут помочь ребенку легче пройти этот жизненный период. Как именно? Смотрите дальше!

Физиологическая адаптация

Характеристики вида адаптации	Рекомендации для родителей
Этапы: 1. Острая адаптация — первые 2-3 недели — самое тяжелое время для первоклассника. В этот время на все новое организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники могут заболеть. 2. Неустойчивое приспособление — организм ребенка находит близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. 3. Период относительно устойчивого приспособления — организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.	– Составьте режим дня, и следуйте ему вместе. Режим позволяет ребенку сохранить физическое и психическое равновесие, что дает возможность сохранения эмоционального равновесия. – Поддерживайте двигательную активность ребенка: физические упражнения, игры на свежем воздухе, прогулки и т.д. – Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкнуть к школьному ритму.

Психологическая адаптация

Характеристики вида адаптации	Рекомендации для родителей
Начинается, когда у ребенка возникает положительная мотивация учения. От этого зависит, с каким настроением он будет идти в школу. Любые попытки первоклассника познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны родителей. Когда ребенок чувствует психологическую опору со стороны семьи, у него нет страха перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.	– Поддерживайте становление ученика, проявляйте заинтересованность его делами, серьезное отношение к достижениям. – Поддерживайте первоклассника во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Расскажите, что каждый может ошибаться, и это не значит, что нужно сдаваться. Можно рассказать о своих школьных ошибках. – Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно его похвалить: «Как здорово у тебя это получилось!», «Ты так легко справился!» – Не сравнивайте успехи своего ребенка с успехами других детей, это приводит к снижению уверенности в себе и страхам. – Сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. – Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если нужна логопедическая помощь не отказывайтесь от нее.