

Рекомендации родителям по адаптации перво- классников к школе

- ✓ Не игнорируйте жалобы ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учёбы;
- ✓ Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными успехами, а не с результатами одноклассников и сверстников.
- ✓ Давайте ребёнку правдивую информацию о школе. Не обещайте, что в школе всё будет прекрасно. Готовьте ребёнка к тому, что обучение - это труд, а не только праздник.
- ✓ Попытайтесь не обсуждать при ребёнке школу, учителя, особенно личностные и профессиональные качества того или иного педагога;
- ✓ Предъявляйте в семье единые педагогические требования к ребёнку, все свои разногласия и недовольства обговаривайте без ребёнка;
- ✓ Приобщайте ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку;
- ✓ Прежде всего оказывайте поддержку ребёнку в его делах, вселяйте в него уверенность, что вы верите в него, в его силы, а при необходимости всегда придёте на помощь.

Приблизительный режим для первоклассника

	Виды занятий и отдыха
7.00	Подъём
7.00- 7.30	Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели
7.30- 7.50	Завтрак
7.50- 8.05	Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий в школе
8.15- 8.20	Физкульт зарядка в школе
8.20- 11.45	Занятия в школе
11.45- 12.00	Дорога из школы
12.00- 12.30	Гигиенические мероприятия (чистка одежды, обуви, умывание)
12.30- 13.00	Обед
13.00- 14.30	Сон
14.30- 15.30	Прогулка или игры
15.30- 16.00	Полдник
16.00- 17.00	Приготовление домашних заданий
17.00- 18.30	Свободные занятия, прогулка
18.30- 19.30	Ужин
19.30- 21.00	Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия)
21.00- 7.00	Сон

Удачи вам и вашему ребёнку!
Счастливого пути по дорогам знаний!

Материал подготовила педагог - психолог
МБОУ СОШ №5 Дидык Галина Ивановна

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС



*Почему сегодня Петя
Просыпался десять
раз?*

*Потому, что он
сегодня поступает в
первый класс.*

А.Барто

Адаптация (в переводе с латинского-приглаживание, приспособление) - характеристика психологического здоровья личности, т.е. гармонии с самим собой и окружающим миром.

Адаптация- естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребёнка, его отношение к школе и учению.

Адаптация детей к школе длится от 1 до 2 месяцев. Если процесс адаптации затягивается - это признак школьной дезадаптации.



Основные признаки успешной адаптации

- ✓ Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- ✓ Формирование адекватного поведения;
- ✓ Самостоятельность ребёнка при выполнении им учебных заданий.
- ✓ Удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителями.
- ✓ Овладение навыками учебной деятельности.

Основные признаки школьной дезадаптации

- ✓ Затруднения ребёнка в учебе;
- ✓ Агрессивное поведение по отношению к педагогам, одноклассникам и родителям;
- ✓ Чрезмерная активность и подвижность;
- ✓ Повышенная возбудимость, тревожность;
- ✓ Неспособность к концентрации внимания и сосредоточенности.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе.

- ✓ Будьте внимательными к адаптационному периоду в школе, поход в школу - это стресс для первоклассника (интересуйтесь его переживаниями, чувствами, только не делайте из этого допрос с пристрастием);
- ✓ Рабочее место первоклашки (стол, настольная лампа, удобный стул для него, а не вас, полочки под книги и другие мелочи, место для портфеля, формы), это то место которое принадлежит ему и он отвечает за порядок на нём;
- ✓ Соблюдайте режим дня (таблица), обсудите и скорректируйте с ребёнком его режим дня (это способствует к развитию самостоятельности, умению брать на себя ответственность);
- ✓ Будьте ребёнку по утрам спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу, - ваша задача;
- ✓ Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: если на первых уроках ребёнок будет думать о булочке, то не сможет сосредоточиться на материале урока;
- ✓ Прощаясь перед дверью школы, подбодрите ребёнка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся»;