

Адаптація першокласника до школи.

Матеріали для проведення батьківських зборів батьків першокласників.

Адаптація першокласника до школи – це процес звикання до нових шкільних умов, який кожен першокласник переживає і усвідомлює по-своєму.

Процес адаптації протікає на всіх рівнях особистості:

- ***Психологічному*** (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності);
- ***Біологічному*** (пристосування до нового режиму навчання й життя);
- ***Соціальному*** (входження до учнівського колективу).

Все це означає суттєву перебудову життя, фізіологічних та психічних станів першокласника, що супроводжуються неприємними відчуттями дискомфорту.

Період адаптації до школи, пов'язаний з пристосуванням до її вимог, існує у всіх першокласників. Тільки у одних він триває місяць, у других – три місяці, а у інших – розтягується на весь навчальний рік. Багато чого залежить від індивідуальних особливостей дитини.

Період адаптації дитини триває від 2-3 тижнів до півроку. Це залежить від багатьох факторів: індивідуальних особливостей дитини, типу навчального закладу, рівня складності освітніх програм, ступеня підготовленості дитини до школи тощо.

Перша група дітей (високий рівень) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко входять в колектив, освоюються в школі, знаходять нових друзів в класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимої напруги виконують всі вимоги вчителя. Іноді виникають проблеми, але до кінця жовтня відбувається засвоєння нового статусу, нових вимог, нового режиму.

Друга група дітей (середній рівень) має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з вчителем, дітьми. Як правило, ці діти зазнають труднощі в засвоєнні навчальної програми. Завдяку доброзичливому відношенню вчителя, допомоги батьків до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам.

Третя група дітей («група ризику») – діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов'язана із значними труднощами. Вони не засвоюють навчальну програму, у них проявляються негативні форми поведінки, різкий прояв негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі і батьки. Постійні неуспіхи в навчанні, відсутність контакту з вчителем створюють відчуження і негативне відношення однолітків.

Ознаки успішної адаптації:

- ✓ Першокласнику у школі подобається, він іде туди з задоволенням. Охоче розповідає про свої успіхи і невдачі, нових друзів та вчительку.
- ✓ Дитина досить самостійна: без проблем переодягається на фізкультуру (зав'язуєшнурки, застібає гудзики, може знайти перед-зад у одязі), орієнтується у шкільній будівлі (знає де туалет, може сходити сам, знає де їдальня, де питна вода)
- ✓ Першокласник активний, життєрадісний, не надто втомлюється, добре спить, рідко застужується, майже ніколи не скаржиться на біль у животі, голові.
- ✓ В дитини з'явилися товариші, друзі. Вона знає імена однокласників.
- ✓ Першокласнику подобається вчителька, він знає її ім'я по-батькові.

Ознаки шкільної дезадаптації:

- ✓ Знижений настрій
- ✓ Плаксивість
- ✓ Тривоги
- ✓ Страх
- ✓ Пасивність
- ✓ Низька успішність
- ✓ Бійки з однокласниками
- ✓ Конфлікти з вчителями
- ✓ Поганий сон
- ✓ Часті застуди
- ✓ Загострення хронічних захворювань.

Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, моральних та фізичних сил. Як же батьки можуть допомогти?

- **Ранок**

Привчіть дитину просипатися заздалегідь, трішки раніше, ніж потрібно. Це дасть змогу збиратися не похапцем, а спокійно. Розрахувати правильно час – то ваш обов'язок! Тому не підганяйте, не кричить, коли ви раптом проспали.

Будіть дитину спокійно, с посмішкою та лагідними словами й обіймами.

Якщо навчите зранку робити хоч невеличку зарядку – це дуже корисно, тонізує нервову систему, покращує роботу серця.

Попереду напружена розумова робота, потрібні енергія та сили, тому обов'язково привчіть дитину снідати. Нехай з'їсть те, що подобається, в розумних межах.

Нехай дитина буде максимально самостійною: застелити ліжко, вмитися, вдягнутися – це все шестирічна дитина в змозі зробити сама.

Перед дверима школи побажайте дитині успіхів та гарного дня. Обійміть, скажіть декілька приємних слів.

- **День**

Зустрівши свого першокласника після школи, не накидайтеся на нього з тисячами запитань. Почекайте, послухайте, що він сам вам розкаже, майте терпіння вислухати всі подробиці та дрібнички. Дайте відпочити психологічно та фізично.

Після шкільних занять дитина потребує 1,5 години відпочинку, бажано активного. Пам'ятайте, найкращий час для виконання домашнього завдання або повторення матеріалу з 15 до 17 годин.

Робоче місце повинне бути постійним. Меблі відповідати росту (стілець – щоб нога торкалася підлоги, стіл 55-65 см).

Відразу привчайте до порядку на робочому столі, який підтримує сам першокласник.

- **Вечір**

Перед сном необхідно скласти портфель. Першокласник повинен навчитися самостійно збирати-розбирати портфель. В іншому випадку дитині важко

зорієнтуватися в своїх же речах, що призводить до дезорганізації на уроках, зауважень з боку вчителя, і як наслідок, сліз.

Підтримувати порядок в портфелі дитину також треба навчити. Кожного вечора передивляйтеся разом, викидайте папірці, недоїдене печиво та обгортки від цукерок.

Слідкуйте, щоб зошити були охайно обгорнуті, олівці гостро заточені. Для вас це хвилина часу, а для дитини ціла історія на половину уроку.

Допоможіть розібратися з кількість речей по необхідності. Зайві речі переконайте викласти.

Намагайтеся вклати спати в один і той же час. Бажано о 21-00.

Якщо засинає не зразу, тихенько пошепочіть з дитиною, пообіймайтеся, розкажіть йому казочку.

Рекомендації для батьків першокласників

(роздатковий матеріал або для шкільного сайту)

- Підтримуйте дитину в прагненні стати школярем. Ваша зацікавленість в його справах, серйозне ставлення до досягнень допоможуть першокласникові підтвердити значущість його нового положення.
- Обговоріть з дитиною ті правила і норми, з якими він зустрівся в школі. Поясніть їх необхідність і доцільність.
- Ваша дитина прийшла в школу, щоб вчитися. Коли вона вчиться, у неї може щось не відразу виходити. Це природно. Намагайтеся не робити образливих зауважень – це знищує впевненість у своїх силах.
- Складіть з першокласником розпорядок дня, враховуючи поради психолога, стежте за його дотриманням. Це важливо!
- Не пропустіть труднощі, що виникли у дитини на першому етапі навчання. Якщо, наприклад, є логопедичні проблеми тощо, постарайтеся впоратися з ними в першому класі.
- Підтримуйте в першокласника його бажання добитися успіху. У кожній роботі обов'язково знайдіть те, за що можна похвалити. Похвала і емоційна підтримка здатні підвищити інтелектуальний рівень людини.

- Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, його навчальних справах, не соромтеся звернутися за консультацією до вчителя або шкільного психолога.
- Зі вступом до школи в життя вашої дитини з'явилася людина в деяких питаннях більш авторитетна, ніж ви – це вчитель. Поважайте думку першокласника про свого педагога, не обговорюйте його дії при дитині.
- Навчання – це нелегка та відповідальна праця. Але вступ до школи не повинен позбавляти дитину радості гри. У першокласника повинен залишатися час для ігрових занять.