

Адаптация к школе

Новые условия (особенности режима дня, общения со сверстниками, учителями)

Новый вид деятельности - учебный (раньше – игровой)



Адаптация к школе

это процесс привыкания к новым школьным условиям

Легкая адаптация



Быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей, легко учатся

Средней тяжести



Несоответствие поведения детей требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми, испытывают трудности и в усвоении учебной программы

Тяжелая адаптация



Отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, дети с большим трудом усваивают учебный материал

Адаптация к школе

Признаки проблем адаптации у ребенка



- жалобы ребенка на усталость, головные боли
- раздражительность, плаксивость, нарушение сна
- снижение аппетита у детей и массы тела
- трудности психологического характера (чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях)



Что делать? Как помочь ребенку?

- Необходимо рассказать учителю об особенностях характера, состояния здоровья ребенка, чтобы своевременно помочь ребенку (возможно учитель разрешит вставать с места во время урока, при выполнении заданий даст больше времени на выполнение и др.)
- Поговорить с ребенком «по душам» в благоприятной эмоциональной обстановке. Попытаться выяснить, что нравится в школе, а что нет.

После беседы нужно обязательно сказать, что Вы его любите!

- Не сравнивать своего ребенка с другими детьми.

Взаимодействие «родитель – учитель»

- Держите контакт с учителем (поведение ребенка в школе может отличаться от поведения дома)
Разговаривайте с учителем!!!
- Наблюдайте за поведением ребенка дома (во время выполнения домашних заданий, игр - во время игры ребенок проигрывает свои страхи, переживания и др.)

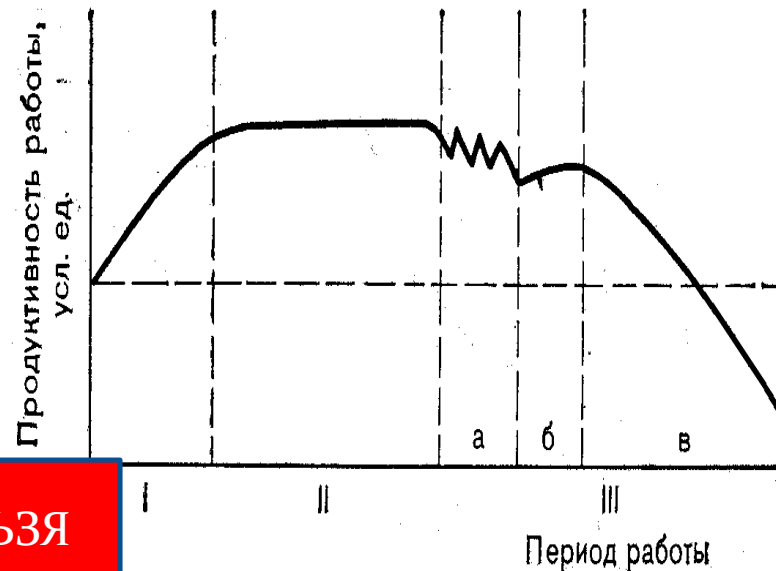
ВАЖНО!!! У ребенка начальной школы важное место в режиме дня продолжает занимать игровой вид деятельности.

Во время игры ребенок психологически отдыхает!

Адаптация к школе

Профилактика проблем адаптации

- рациональный режим учебы
- рациональный режим отдыха (на воздухе, в активных играх, в движении)
- игра!!!



НЕЛЬЗЯ

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;
- Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и за компьютером, планшетом более 40-45 минут в день одновременно;

Профилактика летом

- **После первого класса:** контроль зрения, состояния опорно-двигательного аппарата, хронических заболеваний...
- Двигательная активность, закаливание
- Режим дня
- Питание
- Контроль за рабочим местом (соответствие росту)



Будьте счастливы и здоровы!

Благодарю за внимание !