



психология № 1



ПЕРВЫЕ ДНИ РЕБЁНКА В ШКОЛЕ... ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ

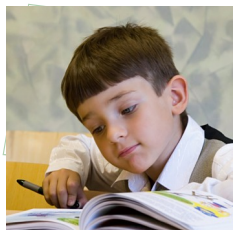
Уважаемые родители! Представляем Вашему вниманию первый выпуск газеты «ПСИХОЛОГИЯ».

Вот и наступило долгожданное 1 сентября. Ваш малыш настолько вырос, что готов стать учеником. Но как он будет учиться, готов ли он к школе? Волнение родителей понятно: ведь от того, насколько успешно адаптируется ребенок в школе, будет зависеть благополучие дальнейшей его школьной жизни..

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психо-эмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций. Первые дни в школе трудны для всех без исключения детей, как бы восторженно не описывали новую жизнь. По данным школьных физиологов в первые месяцы

В выпуске:

Первые дни ребёнка в школе	1
Готовность ребёнка к обучению в школе	2
Советы родителям от психолога	4
Что делать, если появились первые трудности?	5
Каким должен быть завтрак первоклассника...	6
Режим дня первоклассника	7
Как помочь первокласснику учиться?	8
Советы психолога	9



первоклассники Чаще плачут, капризничают за едой. Неосознаваемая, но все же возросшая тревожность – естественная реакция всякого живого существа на новизну и резкие изменения привычного образа жизни – снижают общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, возрастает зона невротического риска. Этот период привыкания связан со значительным напряжением всех систем организма и называется школьной адаптацией.

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым видам деятельности, новым нагрузкам.

Адаптация – это восстановление нарушенного равновесия в отношениях с миром и с самим собой.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослого, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Только на 5-6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т. е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. При этом, весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма. Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка и психологической готовностью к обучению, основными компонентами которой являются: умственная готовность, мотивационная готовность к школе, эмоционально-волевая готовность к школе, готовность к общению с одноклассниками и учителем.

Ребенка можно считать готовым к обучению в школе, если у него развиты такие показатели, как:



Интеллектуальная готовность

- развернутые и конкретные представления о мире (время года, страна, свой город, ф.и.о. родителей и др)
- способность обобщать, сравнивать объекты, классифицировать их, выделять существенные признаки, делать выводы
- понимает скрытый смысл предметов

- присутствие познавательного интереса
- знает и умеет рассказывать сказки
- умеет пересказывать полно и последовательно рассказ
- запоминает 6-10 предметов, слов
- умеет внимательно, не отвлекаясь, слушать (30-35 минут)



Математическая готовность:

- умеет пользоваться количественными и порядковыми числительными
- сравнивать числа в пределах 10, сравнивать по длине, высоте, ширине
- размещать предметы в порядке возрастания, убывания
- различать форму предметов
- ориентироваться на листе бумаги, различать геометрические фигуры



Речевая готовность:

- речь содержательна, выразительна, грамматически правильна
- навыки речевого общения: говорит без ошибок, понимает сложные речевые конструкции
- правильность произношения звуков
- умение различать звуки речи на слух
- связная речь
- словарный запас (не менее 2000 слов, обобщающие слова - животные, транспорт, одежда, обувь, посуда, фрукты, овощи...)

Развитие школьно-значимых психофизиологических функций

- развитая пространственная ориентация, координация движений - подвижен, ловок
- развитая мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация: правильно переносит простейший графический образ, навыки конструирования, рисования, лепки, владение ножницами и др.
- большой объем зрительного восприятия

Психологическая и социальная готовность:

- легко вступает в контакт, правильно воспринимает ситуацию, ведет себя адекватно
- умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания
- может обратиться с просьбой к взрослому, прислушивается к замечаниям, старается их выполнять
- любознателен, активен, не нуждается в дополнительных стимулах
- не провоцирует конфликты, не бьет первым, формируется обобщенное знание многих социальных норм

Волевая готовность

- умеет подчинить себя обстоятельствам, управлять своими внутренними и внешними действиями, своим поведением в целом
- организованность поведения
- поддерживает опрятный внешний вид, контролирует движения тела, свои эмоции (уменьшение импульсивных реакций)
- умеет длительное время выполнять не очень привлекательное задание
- присутствует желание учиться в школе, осознает важность и необходимость учения, преобладание “Я должен” над “Я хочу”.



Советы родителям от психолога



1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьезное отношение к его первым успехам и трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения. Активно слушайте ребенка. Так вы будете "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны присутствовать в жизни ребенка, но они должны быть гибкими, согласованы взрослыми между собой в семье.

3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Учение – это нелегкий труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

5. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться – это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит по-

мощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!" Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Безусловно принимайте ребёнка - любите его не за то что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

8. Выражайте своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перерастет в непри-

ятие его. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

9. Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка: не сравнивайте его с другими детьми, не ругайте в присутствии других детей. Все проблемы можно решить наедине.

10. Используйте в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

Мне хорошо с тобой



Я рада тебя видеть

Хорошо, что ты пришел



Мне нравится как ты...

Как хорошо, что ты у нас есть

Ты мой хороший.

Пусть день начинается и заканчивается такими словами.

11. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым.

12. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Что же делать, если появились первые трудности?

В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, ориентировать ребенка на успех, не просто поощряя его, а каждый день, отмечая его достижения, даже если они очень незначительные. Никогда нельзя сравнивать своего ребенка ни с кем, кроме его самого (вчера ты написал три буквы ровно и красиво, а сегодня уже целых пять).

Очень важно приучить ребенка к здоровому образу жизни

(отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, режим дня, полноценный ночной сон).

Уделять особое внимание развитию речи и мышления ребенка. Необходимо учить его рассуждать, четко и коротко строить фразы, выделять суть в любой информации. Всё это делает любую работу осмысленной и настраивает детей к деятельности. Надо уходить от прямого пересказа текста, чаще использовать диалого-

вый режим общения, когда ребенок анализирует, объясняет, почему он делает так, а не иначе. Отвечая на вопросы ребёнка, надо самим взрослым давать логические, четкие объяснения.

Не следует перегружать первоклассника занятиями в различных кружках.



К сожалению, большинство родителей обращаются к психологу за помощью, когда настаивает учитель или когда у ребенка полностью пропадает желание учиться, ходить в школу. Редко кто приходит в начале первого класса. Почему-то родители считают, что проблема должна закрепиться, только тогда ее надо решать. Но изменить негативное отношение к школе детям уже в третьем-четвертом классе очень сложно. Для этого потребуется длительная работа. Если Вы считаете, что у вашего ребенка могут возникнуть трудности при обучении в школе, специалисты школьной психологической службы и педагоги-психологи МУО «Учебный информационно-методический центр» смогут оказать квалифицированную психолого-педагогическую помощь.



Каким должен быть здоровый завтрак школьника?

Ваш малыш совсем подрос, он уже школьник! Для тех родителей, чьи дети стали первоклассниками – это особенно волнительный период. В начале учебы в школе не только дети иногда чувствуют растерянность, но и мамы. Как правильно организовать режим дня первоклассника, как обустроить ему рабочее место, чем ему помочь, чем его лучше кормить и так далее. Вопросов очень много. Самое важное для ребенка ваша любовь и забота, несмотря на то, что он уже совсем большой и почти самостоятельный. Ваша поддержка и понимание – это самые необходимые для малыша условия его здоровья, гармонии с самим собой и окружающими и уверенности в себе.

Ваша забота должна, конечно же, проявляться в вашем интересе к его делам, успехам, неудачам, проблемам и достижениям. Но сейчас мы поговорим о более приземленных вещах. О хлебе насущном. Вкусный, полезный, сытный, здоровый завтрак – это безусловное проявление вашей заботы о здоровье малыша.

Утро – достаточно напряженное время. Всем членам семьи нужно умыться, почистить зубы, одеться, собраться, настроиться на рабочий лад, ну и конечно позавтракать. На мамины плечи ложится достаточно большая ответственность проконтролировать весь процесс, тем более, если маме тоже нужно бежать на работу. Но школьник, особенно первоклассник, нуждается в особом внимании. Ребенок обязательно должен позавтракать. Здоровый завтрак должен быть не только полезным, питательным и быстрым, но и заряжать энергией, бодростью, прекрасным настроением и самочувствием. А здоровый завтрак для школьника должен быть теплым. Теплая пища усваивается лучше, не создает неприятных ощущений в пищеварительном тракте. Полезный и сытный завтрак для школьника поддержит его физическую активность, поможет справиться с задачами трудового дня, сформирует крепкий иммунитет.

Сегодня довольно многие дети младшего, да и среднего, и старшего школьного возраста страдают избыточной массой тела. Этой проблемы можно избежать, соблюдая режим питания, прежде всего.

Полезен тот завтрак, который включает в себя белковую пищу (кефир, творог, молоко, йогурт, мясо), продукты, которые содержат углеводы (каши, цельнозерновой хлеб), витамины и клетчатку (свежие фрукты, овощи, свежевыжатые соки).



**ПОМНИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВКУС
НЕОБХОДИМО ВОСПИТЫВАТЬ С ДЕТСТВА!**

Режим дня первоклассника.

06.45 - 06.50 Подъём

06.50 - 07.10 Зарядка, умывание, уборка постели

07.10 - 07.20 Завтрак

07.20 – 07.40 Дорога в школу

07.40-07.45 Подготовка к урокам

07.45-07.55 Утренняя зарядка до уроков

08.00- 11.30 Уроки

12.10 - 13.10 Прогулка

13.10 - 13.20 Подготовка к обеду

13.20 - 14.00 Обед

14.00 - 16.00 Отдых, дневной сон

16.00 - 17.00 Выполнение тренировочных упражнений

17.00 - 19.00 Свободное время

19.00 - 19.30 Ужин

19.30 - 20.30 Свободное время

20.30 - 21.00 Подготовка ко сну, сон



Уважаемые родители! Следите, чтобы первоклассник соблюдал режим дня. Это поможет ребенку стать организованным. Внесите в распорядок дня свои поправки, но основные режимные моменты лучше не менять. Они имеют важное значение для здоровья ребенка.

Как помочь первокласснику учиться



В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября начинается совершенно новая жизнь, даже если в школу идет второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни!

Будьте рядом!

Это большая радость и большая ответственность - быть родителями первоклассника. Как помочь маленькому ученику, не выполняя за него необходимую работу, а именно помочь? В первое время ваше внимание особенно важно для ребенка. Необходима «кровная» заинтересованность в успехах, в школьных делах маленького ученика. Он должен чувствовать, что родителям, дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать, что происходило в школе, что нового (по каждому учебному предмету в отдельности) узнал он сегодня. Постарайтесь проводить его в школу и забирать после уроков, даже если школа рядом с домом. По дороге не загружайте его нравоучениями, лучше понаблюдайте за окружающим миром: порадуйтесь солнышку, посчитайте птичек или прочитайте вывеску на магазине. После уроков внимательно слушайте все, что рассказывают дети: все важно, мелочей нет! Ни в коем случае не обсуждайте учителей в присутствии детей. Для первоклассников первый учитель - очень авторитетный человек, и ваши негативные оценки не изменят учителя, а навредят собственному ребенку. Важный показатель адаптации первоклассника - настроение, с которым он идет в школу. Если с радостью и желанием - значит, все движется в правильном направлении. Если появилось нежелание, стало звучать: «Не хочу», выясняйте причину и меняйте ситуацию, это тревожный сигнал для родителей и для учителя. Первые две недели у маленьких школьников специалисты называют «физиологической бурей», и во многом от вас зависит, насколько успешно ребенок с ней справится. Главное - чувство меры!

Всем хочется, чтобы ребенок учился в хорошей школе, имел достаточно знаний. Не секрет, что родители иногда пытаются реализовать свои амбиции. Завышенные требования мешают первокласснику, они лишают его уверенности в

себе, тормозят его развитие, плохо сказываются на здоровье. Вам придется самостоятельно «нащупывать» границы возможностей школьника, и эти границы - отнюдь не повод для огорчения, которое стоит показывать ребенку. Не надо настраивать первоклассника лишь на успехи в обучении, не надо пугать страшными последствиями, если что-то не получается. Как и в любой работе (а учеба - это труд), что-то получается лучше, что-то хуже, и, конечно, занижать планку опасно, но и недостижимую устанавливать неправильно. Бесспорно, проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!», гораздо сложнее помогать ребёнку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи.

Если ребенок ослабленный, очень эмоциональный, не торопитесь в этот же учебный год записывать его в дополнительные кружки и секции, лучше отложите на второй класс. Сомнениями поделитесь со школьным психологом, учителем, не спешите сразу принять решение. Соизмеряйте желание «дать ребенку все» с его возможностями и особенностями, помните, что иметь веру в ребенка - значит принять его таким, какой он есть.

Советы психолога

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и слышать ласковый голос.

Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Если он не сразу встает, лучше завести будильник на пять минут раньше и не начинать утро с замечаний. Постарайтесь правильно рассчитать время, необходимое для того, чтобы собраться в школу.

Если малыш не успел собраться, в следующий раз оставьте на сборы чуть больше времени.

Утром нужно обязательно покормить ребенка завтраком. Но, если он по какой-то причине отказывается есть, не принуждайте его. Старайтесь готовить его любимые блюда, отсутствие аппетита может быть связано с эмоциональной перегрузкой.

Не говорите малышу на прощание фразы типа: «Смотри не балуйся» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок». Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите

ласковым словом - ведь у него впереди трудный день.

Встречая ребенка из школы, не обрушивайтесь на него сразу с вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Ну как, сегодня без замечаний?». Дайте ему расслабиться. Если же он сам хочет поделиться с вами чем-то важным, не откладывайте разговор, не отмахивайтесь от малыша, выслушайте его - ведь это не займет много времени.

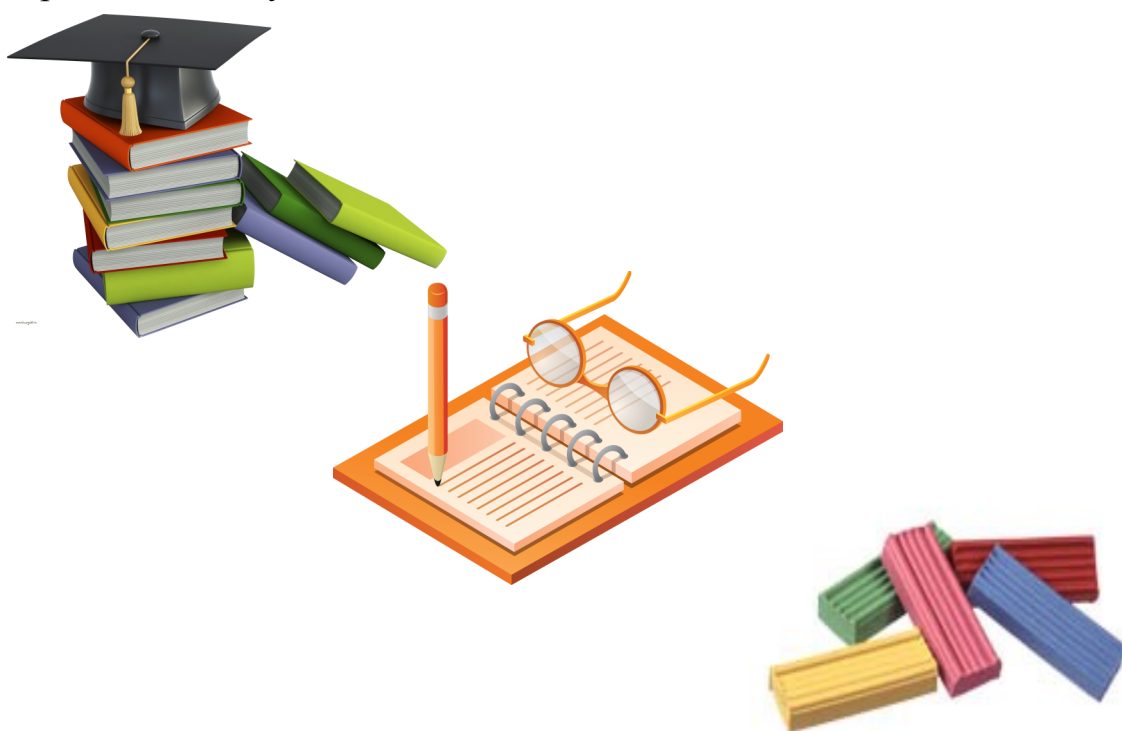
Если ребенок явно чем-то огорчен, не допытывайтесь о причине. Возможно, он расскажет позже.

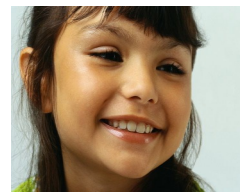
Не торгуйтесь, говоря: «Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе...» У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы. Он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Попробуйте фразу «Если ты» заменить на «Как только ты».

Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им.

Помните, что первоклассники - это еще маленькие дети. Для них все так же важны игры. Мелочей нет. Будьте рядом, поддерживайте детей во всем, будьте предельно сдержанными и чуткими.





Любите своего ребёнка любым: и талантливым, и неудачным. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребёнок – это праздник, который пока ещё с Вами! Если ребёнок много видел, много понял, во многом поучаствовал, научился выбирать, взаимодействовать, вступать в разумные компромиссы, если он не боится внешней среды и готов к сотрудничеству – вот это и есть

Человек!

***Выпуск подготовила:
заведующая психологической службой УИМЦ Талалихина Т.В.***

При подготовке выпуска газеты были использованы материалы:

***[adaptatsiya-pervoklassnikov-k...
noos/psihology/adaptation.htm](http://adaptatsiya-pervoklassnikov-k...noos/psihology/adaptation.htm)***

