



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«ВАША ДИТИНА У ПЕРШОМУ КЛАСІ»

Адаптація дитини до школи – процес пристосування, зміни психіки дитини в умовах переходу до систематичного організованого шкільного навчання.



З початком навчання у житті дитини відбувається дуже багато змін. Це нові умови життя та діяльності, нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем; соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Усе підпорядковується навчанню, школі.

Початок навчання у загальноосвітній школі супроводжується суттєвими змінами у системній діяльності дитини на психоемоційному, регуляторному, вегетативному рівнях.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5 - 6 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадають напруження та тривожність.

Динаміка працездатності першокласника:

Тижнева:

Понеділок – призвичаювання;

Вівторок, середа – найвища і стала працездатність;

Четвер – початок спаду працездатності;

Розумова працездатність зростає аж до середини тижня, залишаючись низькою на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця).

Річна:

Перші 6 тижнів – адаптаційні. З кінця жовтня до початку грудня – відносно сталий стан і високий рівень працездатності, потім спад (канікули). Після канікул 1-2 тижні призвичаювання, далі – короткий період стабільної роботи. У кінці березня настає загальна втома і спад, який зберігається і у квітні – травні.

Ознаки адаптації дитини:

- Перебування в спокійному, врівноваженому стані;
- Стриманість, уважність на уроках;
- Активність та рухливість на перервах;
- Інтерес до нових людей;
- Зацікавленість в огляді інтер'єру класу, школи;
- Комунікативність у спілкуванні з одноласниками;
- Успішне засвоєння навчального матеріалу.



Ознаки дезадаптації:

- Труднощі у навчанні, стійка неуспішність;
- Порушення відносин з батьками, однолітками, учителем;
- Небажання відвідувати школу;
- Соматичні прояви: біль, порушення апетиту і сну, біль у животі;
- Підвищена тривожність, плаксивість;
- Емоційні порушення: емоційна нестійкість, зниження самоконтролю, замикання у собі;
- Прояви дефіциту уваги, неготовність до тривалого спілкування.

Основні причини труднощів під час адаптації:

1. Психологічні особливості:

- Слабкий тип нервової системи;
- Підвищена сенситивність;
- Збудження нервових процесів.

2. Особливості розвитку:

- Несформованість емоційно-вольової сфери;
- Слабка саморегуляція поведінки.

3. Хибні методи виховання в сім'ї:

- Виховання за типом «кумир у сім'ї»;
- Батьківська вседозволеність.



Загальні поради батькам першокласників:

- ✓ Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
- ✓ Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливі слова. Формуйте позитивне ставлення до школи, спрямовуйте дитину на серйозне ставлення до навчання.
- ✓ Не підганяйте дитину, розрахувати час – це ваш обов'язок.
- ✓ Вранці побажайте дитині успіхів, скажіть кілька лагідних слів без подібних застережень: «Дивись, поведься гарно!», У дитини попереду важка праця.
- ✓ Зустрічайте дитину спокійно, не ставте їй тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).
- ✓ Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.
- ✓ Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона сама все розкаже.
- ✓ Зауваження вчителя вислуховуйте без дитини.
- ✓ У смії повинна бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі суперечки щодо виховання дитини вирішуйте без неї.
- ✓ Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли щось турбує її: головний біль, поганий настрій. Найчастіше це об'єктивні показники втоми, перевантаження.
- ✓ Пам'ятайте, що діти люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтесь подарувати це для них. Це їх заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути і відпочити.
- ✓ Не нагадуйте перд сном про неприємні речі. Завтра новий трудовий день – і дитини повинна бути готова до нього. А допомогти в цьому їй повинні батьки своїм доброзичливим ставленням. Чекати ж якогось дива, радісних поривів душі, доброти потрібно терпляче, відшукуючи ці риси в дитині, постійно заохочувати її.
- ✓ Хваліть дитину, не порівнюйте її з іншими дітьми.