

МОБУ «Сясьстройская СОШ №1»

Адаптация в 1 классе

Подготовили:

Стародубова Алена Денисовна,
педагог-психолог

Царёва Елена Дмитриевна,
педагог-психолог

Адаптация - это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского учебного заведения и семьи в дошкольном детстве.

Основные изменения в жизни первоклассника

- 1. Игра, как ведущий вид деятельности ребенка в дошкольном детстве, заменяется на учебную деятельность.**
- 2. Меняется социальное окружение ребенка.**
- 3. Меняется социальная роль ребенка с дошкольника на ученика, повышаются требования к его самостоятельности и ответственности.**
- 4. Ужесточаются требования к дисциплине и саморегуляции поведения детей во время урока, требования к произвольности внимания.**
- 5. Изменяется режим дня ребенка (увеличиваются умственные нагрузки, увеличивается доля самостоятельного планирования и распределения времени)**
- 6. Ограничивается двигательная активность детей на уроках, увеличивается статическая нагрузка на позвоночник**

3 уровня адаптации: Высокий


1. Первоклассник положительно относится к школе. **Предъявляемые требования воспринимает адекватно.**
2. Учебный материал усваивает легко, глубоко и полно, **успешно решает усложненные задачи.**
3. Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя. **Выполняет поручения без внешнего контроля.**
4. **Проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе** (всегда готовится ко всем урокам).
5. **Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно.** Занимает в классе благоприятное статусное положение.

3 уровня адаптации: Средний

- 1. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний.**
- 2. Понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно.**
- 3. Усваивает основное содержание учебных программ.**
- 4. Самостоятельно решает типовые задачи.**
- 5. Сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при условии контроля с его стороны.**
- 6. Общественные поручения выполняет добросовестно.**
- 7. Дружит со многими одноклассниками.**

3 уровня адаптации: Низкий

1. Первоклассник **отрицательно** или **безразлично** относится к школе.
2. Нередко **жалуется на здоровье**, у него доминирует подавленное настроение.
3. Наблюдаются **нарушения дисциплины**.
4. Объясняемый учителем материал усваивает **фрагментарно**.
5. Самостоятельная работа с учебником затруднена.
6. При выполнении самостоятельных учебных заданий **не проявляет интереса**.
7. К урокам готовится нерегулярно. для того чтобы он начал заниматься, **необходимы постоянный контроль**: систематические напоминания, побуждения со стороны учителя и родителей.
8. Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желаяния.
9. Пассивен, **близких друзей не имеет**. Знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников

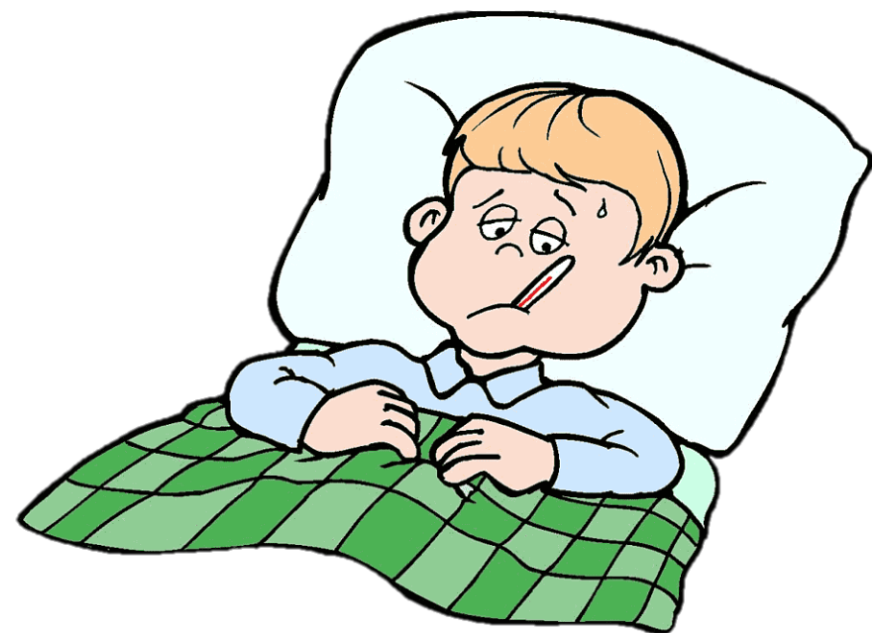


Трудности адаптации в 1 классе

Проблемы со здоровьем: переутомление, соматические заболевания, снижение зрения, искривление позвоночника, жалобы на головную боль, слабость, вялость.

Как помочь?

- 1. Соблюдение требований к освещению** в комнате во время выполнения домашнего задания, **контроль за позой** ребенка во время выполнения уроков.
- 2. Правильное питание, закаливание, профилактическая гимнастика для глаз и мелких мышц рук** (пальчиковая гимнастика).
- 3. Подбирать ребенку удобную одежду и обувь** в соответствии с тепловым режимом в кабинете, **после учебы дать ребенку поспать**, после сна дать возможность подвигаться, поиграть в подвижные игры, прогуляться.
- 4. Не садить за уроки сразу после школы!**



Повышенная тревожность (боязнь ошибиться при ответе на уроке, потерять авторитет в классе из-за неуспеваемости, быть непринятым в коллективе)

Как помочь?

- 1. Повышать уверенность** ребенка в собственных силах; подбадривать;
- 2. Дать ребенку понять, что каждый имеет право на ошибку;**
- 3. Помогать преодолеть нерешительность** при поиске друзей.



Нежелание ходить в школу (из-за утомления, отсутствия интереса к знаниям, ограничения игровой деятельности, конфликтов с одноклассниками и другого)

Как помочь?

1. Искренне интересоваться жизнью ребенка в школе, каждый день спрашивать ребенка что сегодня было интересного в школе, что показалось сложным, что не понравилось, с кем из ребят общался.

2. Беседовать с классным руководителем о поведении ребенка на уроках и переменах, о взаимоотношениях с одноклассниками, повышать интерес ребенка к школе, обосновывать важность учения для жизни человека.

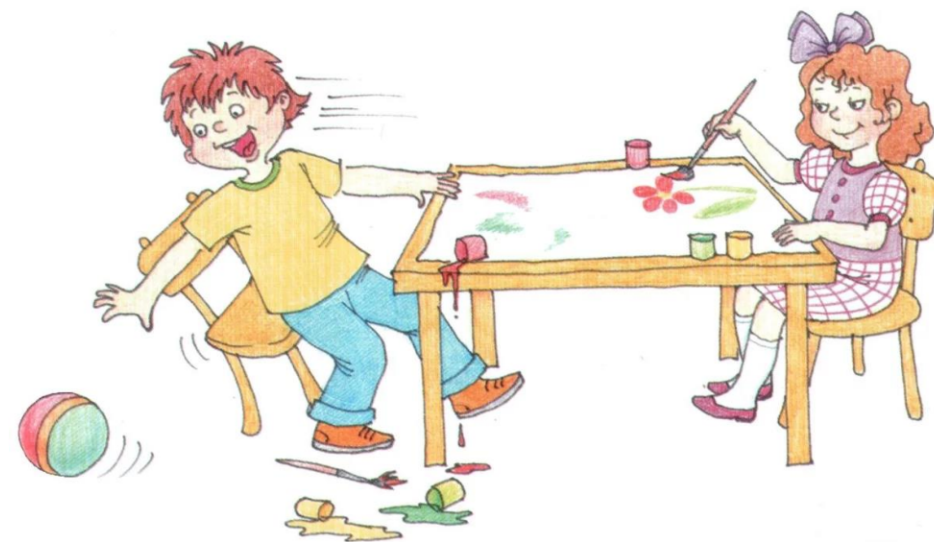
3. Обращаться к чувствам ребенка (Тебе тяжело в школе? Ты устал? Тебе не нравится? Ты волнуешься? Ты стесняешься? Ты боишься? И т. д.)



Неуспеваемость из-за неусидчивости, частой отвлекаемости, невнимательность на уроках (выкрикивания с места, выход из класса во время урока без разрешения, ходьба по классу во время урока, разговоры на уроке с одноклассниками)

Как помочь?

- 1. Вовлечь ребенка в спокойные виды деятельности, требующие повышенной усидчивости, ограничивать чрезмерную активность ребенка вербально.**
- 2. Направлять чрезмерную активность ребенка в конструктивное русло (уборка в доме, спорт, помощь на кухне и.т.д.).**
- 3. Проводить беседы о роли внимательности на уроке.**
- 4. Повторять правила поведения на уроке и контролировать их соблюдением через беседы с учителем.**



**«Лучший способ сделать
детей хорошими — это
сделать их счастливыми»**

