

**Консультация педагога-психолога для родителей на тему:
«КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКЛАССНИКУ В
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД?»**

Цель: раскрыть понятие адаптация: определение, фазы и их продолжительность, виды адаптации; психофизическое состояние детей в период адаптации. Создание условий для обеспечения нормальной адаптации детей к школе.

Адаптация – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью наилучшего восприятия от излишней нагрузки.

Школьная адаптация – это понятие используется для описания различных проблем и трудностей, возникающих у детей различного возраста в связи с обучением в школе. С этим понятием связывают отклонения в учебной деятельности – затруднения в учёбе конфликты с одноклассниками, и т.д.

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушений учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Процесс адаптации к школе может занимать от 2-3 недель до полугода. Нельзя забывать, что готовность к систематическому обучению к школе в каждом отдельном случае будет различным.

В целом выделяют 3 основных этапа (фазы) физиологической адаптации.

1 этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением почти всех систем (2-3 недели) .

2 этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

3 этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующего мышечного напряжения всех систем.

Продолжительность всех трёх фаз адаптации приблизительно 5-6 недель, а наиболее сложными являются первая и четвёртая недели.

Первые недели характеризуются достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности. Только к 5-6 неделе постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение систем организма.

Итак, в адаптационный период некоторые дети очень шумны, кричат, без удержу носятся, на уроках часто отвлекаются, другие наоборот зажатые, скованы, излишне робки, стараются держаться незаметно, смущаются, когда к ним обращается учитель, при малейшей неудаче или замечании плачут; у некоторых нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризными, вдруг возрастает интерес к играм, игрушкам, увеличивается количество

заболеваний. Все эти нарушения (их называют функциональными отклонениями) вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребёнка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и качественным усложнением тех требований, которым ребёнок должен отвечать. Конечно не у всех детей адаптация сопровождается подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых наблюдаются множественные функциональные расстройства. Такие дети начинают часто и длительно болеть, причём болезни во многом носят психосоматический характер.

Мы говорили о физиологической адаптации.

Основными же показателями психологической адаптации ребёнка к школе являются формирование адекватного поведения, установления контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному.

1. Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения, т.е. примерно за период, когда проходит острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны. Добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования взрослого. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т.к. им ещё трудно выполнять все требования правил поведения: хочется побегать или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребёнок полностью осваивается и с новым статусом ученика и с новыми требованиями – он становится учеником.
2. Вторая группа имеет длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения. Общения с учителем, детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами. Обидами. Они могут испытывать затруднения в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы.
3. Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: они не усваивают программу, отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций.

Итак, об успешности процесса адаптации к школе можно судить по тому, насколько легко ребёнок справляется с учебной программой, его удовлетворённостью процессом обучения (нравится заниматься, он с

любовью и уважением относится к учителю, заинтересованно выполняет свои задания, стремится приблизить результаты своей работы к заданному образцу) и активное общение с другими учениками и учителем.

Мы говорили о физиологическом и социально – психологическом аспектах адаптации. Но хотелось бы обратить внимание и на то. Что трудности в адаптационный период могут быть связаны и с теми установками. Которые дают родители ребёнку, с отношением родителей к школе, школьным успехам ребёнка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребёнку в школе будет плохо (Высказывания: «Будь моя воля, я бы не за что не отдал его в школу. Мне до сих пор первая учительница снится в страшных снах»), опасения, что ребёнок будет простужаться болеть. С другой стороны – это ожидание от ребёнка только высоких достижений и активное демонстрирование ему своего недовольства тем, что он с чем-то не справляется, чего-то не умеет, что приводит к ухудшению состояния ребёнка и затрудняет процесс адаптации.

Т.о. мы увидели, что каждый ребёнок испытывает далеко не комфортное состояние в период адаптации к школьному обучению.

Какие же условия необходимы для обеспечения нормальной адаптации детей к школе и как мы можем помочь детям?

1. Профилактика утомляемости и создание положительного эмоционального фона.

«Эхо»

Дети садятся в круг, воспитатель спрашивает: «Вы когда-нибудь слышали эхо в лесу? Звук повторяется несколько раз, причём каждый раз всё тише и тише. Сейчас мы с вами поиграем в эхо . Я крикну какое-нибудь слово, мой сосед слева повторит его, но чуть тише, следующий ещё тише. И так по кругу.

«Ласковое имя»

Взрослый называет имя каждого ребёнка по - очереди, а остальные дети придумывают, как его имя можно ласково сказать.

«Пожелания»

Дети садятся в круг. Зажигается «свеча желаний». Ребята, начиная с воспитателя, по - очереди передают друг другу горящую свечу, говоря при этом пожелания всему классу или отдельному человеку (пока свеча не вернётся к ведущему). В конце упражнения, что бы все пожелания сбылись, свеча задувается.

Вместо свечи можно использовать мягкую игрушку, «волшебный мешочек» и т.п.

2. помочь детям найти общий язык со сверстниками. Для этого важно использовать в своей работе игры, которые способствуют сплочению детского коллектива. Помогают детям лучше узнать друг друга.

«Хлопок»

Руки вытянуты вперёд, на счёт «3» все должны одновременно хлопнуть в ладоши.

«Встаньте те, кто...»

- любит бегать
- радуется хорошей погоде
- любит конфеты
- помогает маме
- у кого есть брат
- у кого есть сестра
- любит рисовать и т.д.

«Наши имена»

Детям задаются вопросы: «Сколько учеников в нашем классе? Есть ли ребята с одинаковыми именами? Пусть дети с одинаковыми именами подбегут друг к другу и возьмутся за руки: три-четыре!

А теперь возьмутся за руки те, у кого имена начинаются на букву «А», «О» и т.д.

(Воспитатель заранее учитывает количество детей с одинаковыми начальными буквами, и число таких букв. Задача воспитателя как можно больше задействовать детей в этом упражнении).

«Голова ты моя, голова!»

Дети в кругу. Первый называет своё имя, второй имя первого и своё, третий имена двух и своё и т.д. Последний, таким образом, должен повторить имена всех детей. Тот, кто ошибается или не может вспомнить чьё-то имя, должен произнести, качая головой «Голова ты моя, голова!»

Условие: называя имя человека, смотрим на него или ему в глаза.

3. Создание доброжелательных отношений основанных на взаимопомощи.

- Как побудить ребёнка помочь другому? (ответы участников)

«Обезьянки и мамы»

Дети разбиваются на пары. Один из них - обезьянка, другой – мама. По команде воспитателя: «Обезьянки заболели!». Дети-«обезьянки» изображают, что у них что-нибудь болит. Дети-«мамы» их жалеют- лечат.

Когда «обезьянки» выздоравливают, они становятся весёлыми и улыбаются. Затем дети меняются ролями.

«Добрый волшебник»

Для игры воспитатель заранее заготавливает конверт с разноцветными геометрическими фигурками, которые имеют пару.

Инструкция: посмотрите внимательно друг на друга. На протяжении сегодняшнего дня вы станете волшебниками друг для друга. Это значит, что вы будете совершать добрые дела друг для друга: жалеть друг друга, если кто-то вас обидит; делиться игрушками; помогать убирать со стола; помогать одеваться и т.п.

В конце дня обсуждение: кто, как и кому помогал.

4.Использование в работе моральных стимулов одобрения и похвалы.

- Назовите, какие слова одобрения, похвалы вы знаете? (ответы участников)

5. Закреплять у детей правила и дисциплинарные требования, которые предъявляются ребёнку школой.

«Иностранцы в школе»

Давайте представим, что к нам в класс приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Но иностранцу очень хочется узнать у вас как можно больше о школьных правилах. Покажите жестами ему, что можно делать в школе, а что нельзя.

6. Т.к. некоторые дети в период адаптации становятся эмоционально неустойчивыми, чрезмерно подвижными, можно использовать следующие игры для их разрядки.

«Маленькое привидение»

Мы маленькие привидения, нам захотелось похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему громкому хлопку вы будете поднимать руки, растопыривать пальцы и произносить страшным голосом «У».

По моему тихому хлопку мы будем повторять то же самое, но «У» говорим тихо.

Попугали и достаточно, давайте снова станем детьми.

«Нет! Да!»

Дети делятся на две команды. Одна команда кричит – «да!», другая – «нет!». Кто кого перекричит. Затем команды меняются выкрикиваемыми репликами.

Это были игры на снятие агрессии, а теперь игры на снятие чрезмерной подвижности:

«Многоножки»

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу воспитателя-«многоножки»- пальцы начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном воспитателем направлении. В движении принимают участие все 5 пальцев каждой руки.

«Черепахи»

Дети встают по одну сторону ковра, воспитатель на другой стороне, напротив. По его команде дети начинают двигаться в сторону воспитателя. Задача детей – идти как можно медленнее. Побеждает тот, кто придёт последним. Стоять на месте нельзя.

Обсуждение: дети рассказывают, трудно ли было им двигаться медленно и как им это удалось сделать.

