

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

ТРЕВОЖНОСТИ

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».
- Помогите ему найти дело по душе.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Составьте ребенку распорядок дня.
- Хвалите ребенка за любой успех, пусть даже самый незначительный.
- Никогда не называйте ребенка бестолковым и т.п.
- Просматривая тетради и дневник, спокойно попросите объяснения по тому или иному факту, а затем спросите, чем вы можете помочь.
- Любите своего ребенка и вселяйте ежедневно в него уверенность.
- Не ругайте, а учите!

Буклет разработан специалистом по работе с семьей отделения профилактики безнадзорности и семейного неблагополучия Арнаутовой Верой Леонидовной

Адрес: 646830, Омская область,
р. п. Нововаршавка,
ул. Красноармейская, 3
Тел/факс: (8-381-52) 2-13-46

Тираж 200 экз.

Бюджетное учреждение Омской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения Нововаршавского
района»

АДАПТАЦИЯ

Социальная практика

"Траектория семейного успеха"



Для родителей
будущих первоклассников

Июль,
2025

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Поступление в школу — трудный и волнительный период для первоклассника и его родителей. Меняется социальная ситуация, круг общения малыша. Возрастают требования к нему, расширяется круг обязанностей. От того, насколько успешна адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость, и даже здоровье.



Этапы адаптации:

1 этап — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением, практически всех систем организма. Длится—две-три недели.

2 этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

3 этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Факторы, влияющие на адаптацию ребенка к школе:

- неспособность справиться с учебной нагрузкой;
- враждебное отношение педагога;
- смена коллектива, неприятие ребенка школьным коллективом.

Трудности, возникающие на начальном этапе обучения:

- трудности, связанные с соблюдением режима дня;
- трудности, возникающие в межличностных отношениях между детьми и во взаимоотношениях с учителем;
- трудности, связанные с изучением учебного материала.



Признаки дезадаптации:

- функциональные нарушения нервной системы (наблюдается у 70% детей);
- астенический синдром (встречается у 53% детей);
- гипердинамический синдром (имеют 39% детей);
- соматовегетативные расстройства (имеют 39% детей);
- реакции страха (наблюдаются у 19% детей).

Цель адаптационного периода:

создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

От того, как вы будете разговаривать с ребенком, насколько интонационно выразительна, мелодична, эмоционально окрашена будет ваша речь, зависит и качество речи вашего малыша. Поправляя ошибки в его речи (в звукопроизношении, в грамматическом оформлении словосочетания и предложений), вы заботитесь о его интеллектуальном развитии.

