

Важная информация для родителей первоклассников

Как определить, адаптировался ли ваш ребенок в школе?

Формы адаптации - дезадаптации

• **Норма** – благоприятное протекание адаптации, сопровождающееся слабой выраженностью или отсутствием негативных симптомов дезадаптации.

• "Скрытые" формы дезадаптации (ДА):

1-я степень – начальная форма "скрытой" ДА. Характеризуется средним уровнем работоспособности, сниженным эмоциональным тонусом, частичной расторможенностью, плаксивостью. Повышенной утомляемостью. Желание ходить в школу неустойчиво. Старателен, но медленно включается в учебный процесс, активность сменяется пассивностью, адекватно реагирует на замечание. В поведении наблюдается тревожность, неуверенность.

2-я степень – прогрессирующая форма "скрытой" ДА. Характеризуется низкой работоспособностью, высокой утомляемостью, ребёнок не может сосредоточиться, плаксив, обидчив, раздражителен. Иногда жалуется на головную боль, тошноту, боли в животе. Отношение к школе негативное, пассивен на уроке, на просьбу отвечать - молчит, равнодушен к неудачам. Нуждается в постоянном контроле и помощи учителя. Эпизодически наблюдается агрессивность к детям как защитная реакция организма.

• "Открытые" формы дезадаптации

3-я степень - начальная форма "открытой" ДА. Характеризуется средним уровнем работоспособности, импульсивностью, расторможенностью, внимание неустойчиво, снижен аппетит, беспокойный сон. На уроке не собран, быстро теряет интерес к заданиям, в учебной деятельности иногда создаёт конфликтную ситуацию.

4-я степень - прогрессирующая форма "открытой" ДА. Характеризуется низкой работоспособностью, высокой утомляемостью, импульсивностью, расторможенностью, раздражительность переходит в агрессивность. Негативное отношение к школе, учителю, быстро теряет интерес к заданиям, отказывается их выполнять, равнодушен к неудачам, негативно относится к замечаниям, мешает на уроке, нуждается в постоянном контроле. Отмечается спад в успешности обучения, в общении с учителем проявляется демонстративность. Кривляется, отказывается выполнять требования учителя, создает конфликтную ситуацию. В общении с детьми агрессивен, обзывает детей, жалуется учителю.

Как помочь ребенку первокласснику?

1. Пожелайте ребёнку в начале дня доброго утра, а в конце дня - спокойной ночи. Помните, что в первые 30 минут после сна и последние 30 минут до сна в доме должна царить атмосфера спокойствия, любви и ласки. Это залог сохранения крепкой нервной системы у вас и у вашего ребёнка.

2. Для нормального самочувствия ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день. Не забывайте ласково обнимать своего ребенка, сколько бы лет ему ни было.

3. Медленно, методично и последовательно учите ребёнка самоорганизовываться: собирать портфель, следить за своим внешним видом, выполнять несложные домашние поручения.

4. Не ругайте ребёнка за школьные «неуспехи». Лучше вместе с ребёнком, с учителем подумайте, как **помочь** малышу в данной ситуации. Помните, не ошибается тот, кто ничего не делает.

Хвалите ребёнка за малейшие успехи, искренне радуйтесь вместе с ним малейшим достижениям!

Педагог-психолог: Элина Васильевна Сердинова.

Часы работы: с 9.00-16.12

Тел. школы: 28-0-92