

Адаптація до школи: Невидима робота першокласника

Як розпізнати труднощі,
діагностувати труднощі,
діагностувати стан дитини
та стати для неї
надійною опорою.





Відсутність 12-бальної системи оцінювання. Оцінка старанності виключно у словесній формі.

Що насправді відбувається у перший рік?

Збільшення фізичного та емоційного навантаження (Лавина нових завдань для 5-6 річної дитини).



Формування нового укладу життя та кола спілкування.

Захист психіки:
запобігання комплексу неповноцінності через неминучу низку перших невдач.

6 місяців.

Лише 50% дітей
повністю адаптуються
до нових умов за цей час.

Другій половині дітей
потрібно значно більше часу.
Звикання — це тривалий
індивідуальний процес.

Від чого залежить швидкість адаптації?

1. Психологічна
готовність до школи.

2. Фактичний стан
здоров'я.

3. Індивідуальний
рівень розвитку.

Два фронти шкільної адаптації

Фізіологічна адаптація (Реакція тіла)

Вересневі застуди (зниження імунітету через стрес).

Втрата ваги протягом перших 2-3 місяців навчання.

Хронічна втома та скарги на головний біль.

Підвищена примхливість як наслідок фізичного напруження.

Соціально-психологічна адаптація (Розум та соціум)

Внутрішнє прийняття нового соціального статусу «учень».

Налагодження ефективної комунікації з однолітками.

Побудова довірливих стосунків із вчителем.

Як виглядає успішна адаптація? (4 індикатори)

Впевненість та Радість.

Процес навчання викликає позитивні емоції; дитина не відчуває страху.

Ініціативна Самостійність.

Дитина пробує виконати домашнє завдання сама, і лише потім просить допомоги батьків.



Академічна Спроможність.

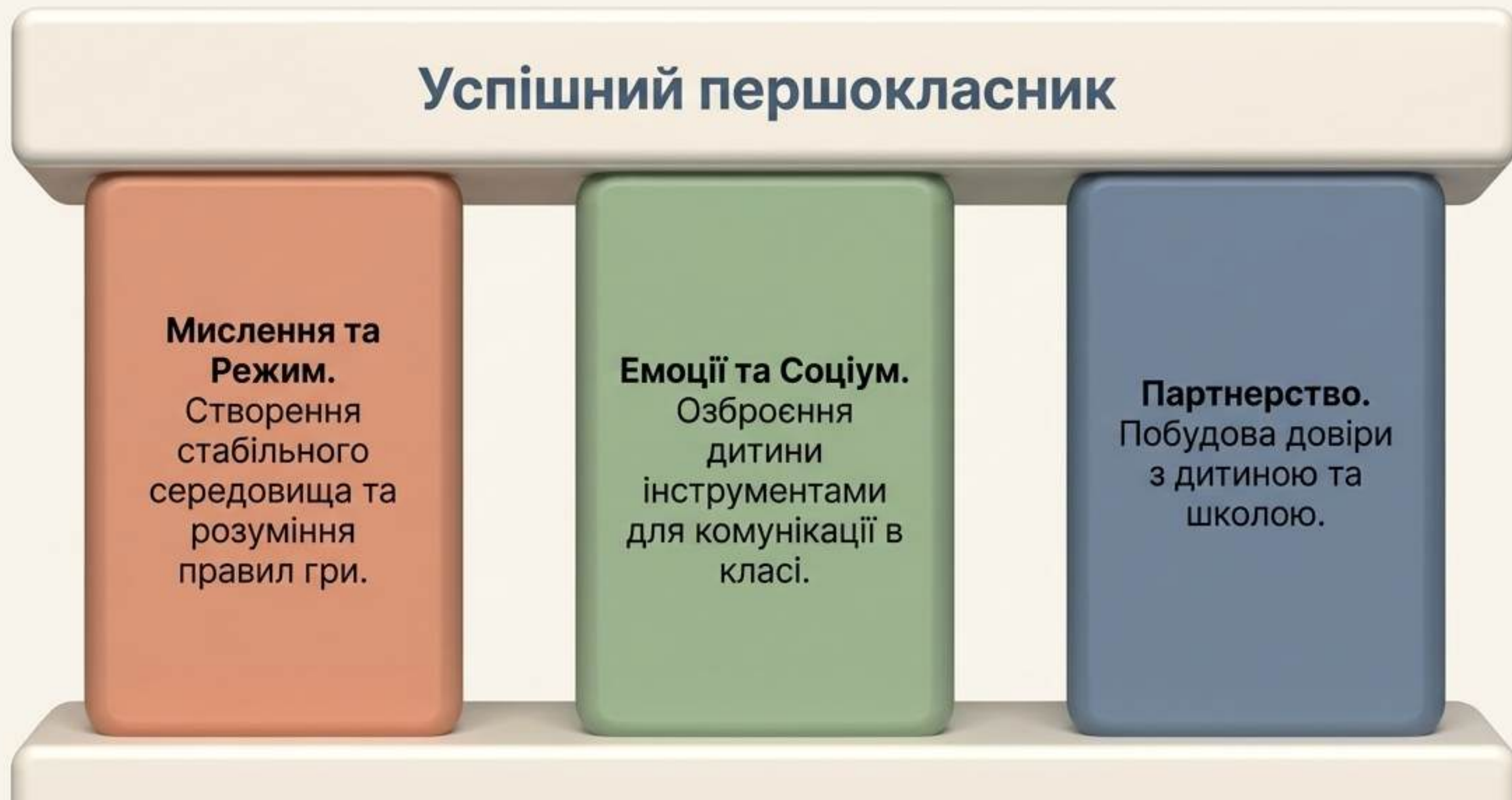
Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.

Здорові Стосунки.

Першокласник повністю задоволений комунікацією з однокласниками та вчителем.

План дій для батьків: Тріада підтримки

9 кроків до успішної адаптації, об'єднані у три ключові напрямки.



Напрямок 1: Мислення та Режим

Правила та Сенси

Поясніть статус «школяра». Розкажіть про школу та її правила, щоб дитина була обізнана, почувалася впевнено і не сумнівалася у своїх здібностях.

Дисципліна

Продумайте чіткий режим дня і суворо його дотримуйтеся. Стабільність знижує тривожність.

Самооцінка

Розтлумачте поняття. Поясніть дитині, що саме означає працювати «акуратно» та «старанно», щоб формувати адекватну самооцінку.

Напрямок 2: Емоції та Соціум

Самоконтроль

Розвивайте навички емоційного контролю. Навчайте дитину розуміти свої емоції та вміти підкорятися загальним правилам колективу.

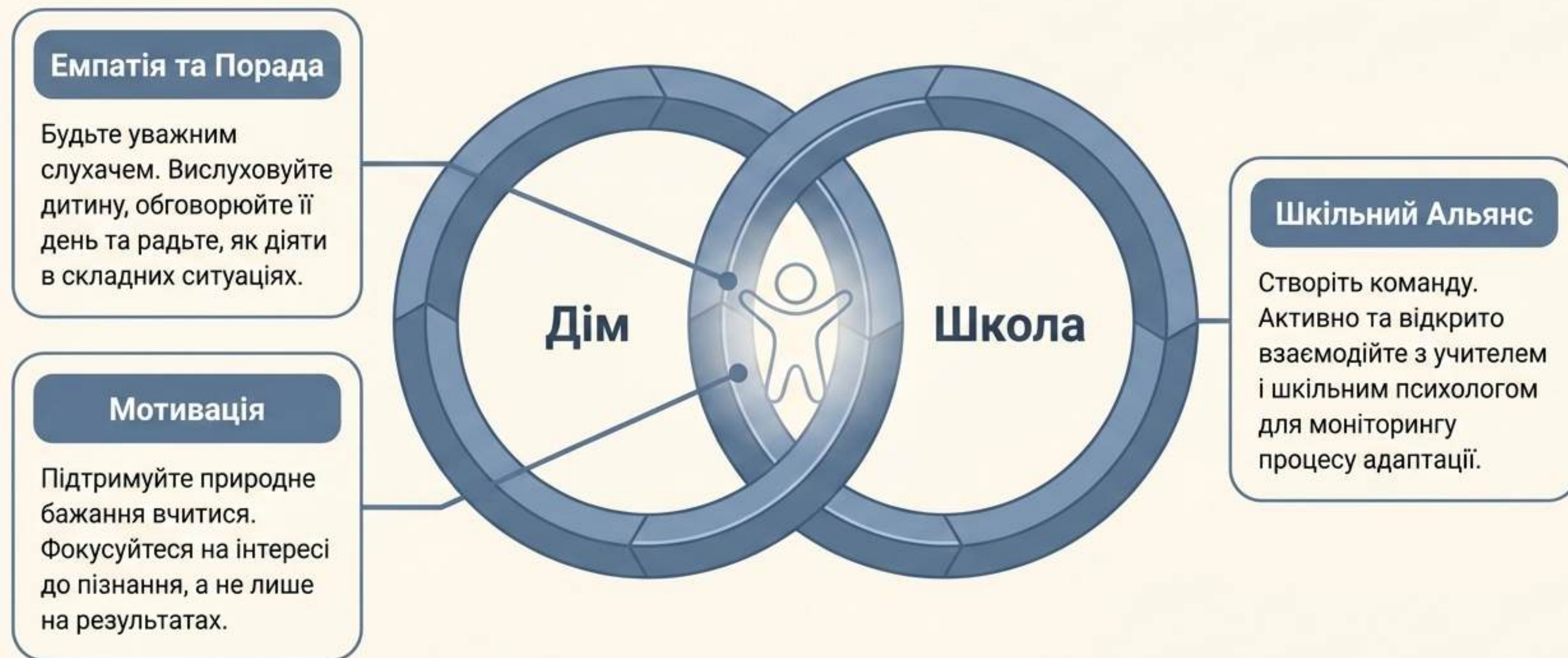
Комунікація

Розвивайте загальні комунікабельні здібності для легшої взаємодії з однолітками.

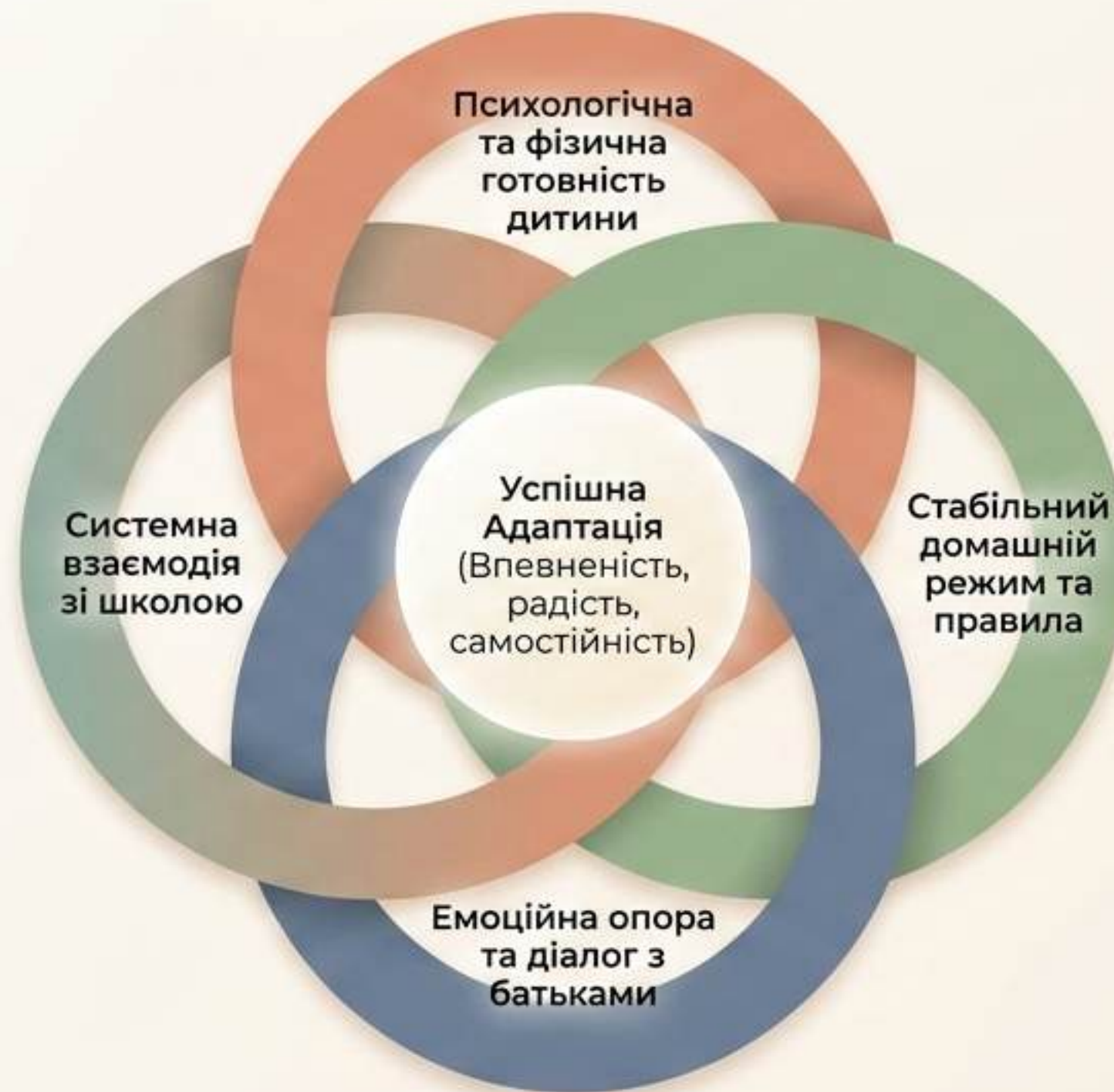
Подолання страху

Навчіть ставити запитання. Поясніть, що звертатися до вчителя за роз'ясненнями — це нормально і зовсім не страшно.

Напрямок 3: Партнерство



Екосистема успішного першокласника



Адаптація — це не миттєвий результат, а спільна робота дитини, батьків та школи протягом перших місяців навчання.