

«АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ. ПОЧЕМУ ПЕРВОКЛАССНИКУ ТРУДНО УЧИТЬСЯ»



ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ

При поступлении в школу на ребёнка влияет комплекс факторов:

- классный коллектив
- личность педагога, изменение режима
- непрерывно длительное ограничение двигательной активности
- появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Организм приспосабливается к этим факторам. Процесс адаптации ребёнка к школе можно разделить на три этапа.

Первая фаза, называется острой адаптацией, длится 2-3 недели - это самый тяжелый период для ребенка, когда он только начинает ориентироваться в новых условиях. Организм испытывает максимальные нагрузки. В этот период у первоклассника могут наблюдаться временные изменения в поведении: чрезмерная раздражительностью, возбудимость или заторможенность, вялость, обидчивость, нежелание выполнять требования взрослых, плохой сон, снижение аппетита.

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда первоклассник начинает лучше ориентироваться в новых условиях и его организм быстрее находит верные реакции, затрачивает меньше энергии на выполнении школьных правил.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда школьник начинает достаточно хорошо ориентироваться в новых условиях и его организм реагирует на нагрузку, меньшим напряжением всех систем. Поведение становится более спокойным.

Продолжительность всех трёх фаз адаптации - приблизительно 5-6 недель, а наиболее сложным являются первый месяц

Как мы можем помочь первокласснику приспособиться к новым условиям?