

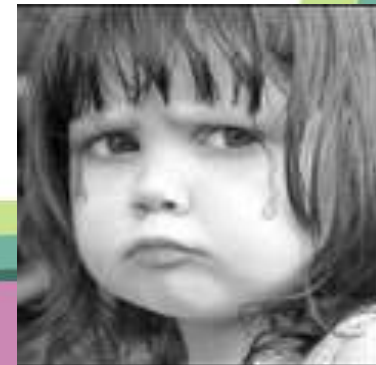


Адаптация первоклассников



Шкала стрессовых ситуаций (Рейх и Хоулмз)

- ❖ *развод и максимально сильный стресс - 100 баллов*
- ❖ *успех - 28 баллов*
- ❖ *«зачисление» в первый класс - 26 баллов*
- ❖ *неприятности с руководством на службе - 23 балла*
- ❖ *крупный долг - 21 балл*
- ❖ *перемена места жительства - 20 баллов*
- ❖ *отпуск - 13 баллов*
- ❖ *мелкое нарушение закона (такое, как переход улицы в неположенном месте) - 11 баллов*





Основные факторы,
влияющие на силу и
продолжительность
стресса



правила и традиции
в школе

домашняя
атмосфера

Особенности
нервной системы
ребенка



[назад](#)

Признаки стресса у ребенка начальных классов



нарушение сна

нарушение аппетита

невнимательность, рассеянность, вялость

быстрая утомляемость

физические недомогания

нарушения поведения

агрессия, грубость, раздражение,

упрямство, плаксивость

тревога, страх, нежелание ходить в школу



Последствия стрессовых нагрузок

- формирование вредных привычек, как способ справиться со стрессом*
- нарушение способности к обучению*
- нарушения психического развития ребенка*
- снижение его адаптационных возможностей к школе*
- появление эмоциональных нарушений*
- появление психосоматических и соматических заболеваний (появление нервных тиков и страхов)*
- снижение иммунитета*
- дезадаптация*





Профилактика стресса

- *соблюдение режима*
- *двигательная активность*
- *снятие напряжения*



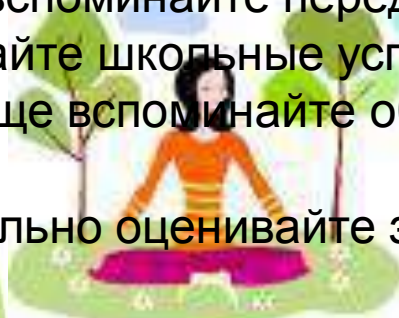
Мероприятия по профилактике стрессов у первоклассников в нашей школе



- ✓ *адаптационные занятия «Уроки знакомства» для детей, посещающих подготовительные курсы.*
- ✓ *диагностирование первоклассников на предмет дезадаптации.*
- ✓ *Осуществление психологической деятельности в тесном контакте с педагогическим коллективом и администрацией школы, родителями учащихся.*
- ✓ *групповые занятия с психологом первоклассников, испытывающих трудности в адаптации.*
- ✓ *Проведение профилактической, консультативной работы с родителями учащихся по вопросам обучения и воспитания.*
- ✓ *Занятия по антисстрессовой программе ИБИС.*



- ✓ Утро - всегда ожидание радости. Скажите ласковое слово своему ребенку. Улыбнитесь и никогда не кричите.
- ✓ Встречайте ребенка спокойно. Не спрашивайте «Что ты сегодня получил?», а поинтересуйтесь «Что ты сегодня узнал нового? Чему научился? Что больше всего тебе запомнилось?»
 - ✓ Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку.
 - ✓ Учтите, что даже «совсем большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть.
 - ✓ Не вспоминайте перед сном неприятностей, не выясняйте отношений.
- ✓ Отмечайте школьные успехи ребенка, устраивая по этому поводу праздники.
 - ✓ Чаще вспоминайте об успехах ребенка - это повышает уверенность, поднимает самооценку.
- ✓ Правильно оценивайте знания и достижения ребенка, не сравнивайте его с другими детьми.
 - ✓ Интересуйтесь тем, что происходит в школе, активно участвуйте в мероприятиях.
 - ✓ Помогите ребенку найти друзей в классе. Придумайте для детей совместные развлечения.



Спасибо за внимание!



www.photosclass.com (2005-2006) Digital Views
Four children (18-00) 1144000000

[назад](#)