

Памятка родителям по профилактике школьной дезадаптации

Школьная дезадаптация — это образование у ребенка неадекватных механизмов приспособления к школе в виде нарушений учебной деятельности и поведения, появления конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышения уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Е.В. Новикова (известный педагог — психолог) связывает возникновение школьной дезадаптации со **следующими причинами:**

- несформированность навыков и приемов учебной деятельности, приводящая к снижению успеваемости;
- несформированность мотивации учения (у некоторых школьников сохраняется дошкольная ориентация на внешние атрибуты школы);
- неспособность произвольно управлять своим поведением, вниманием;
- неумение приспособиться к темпу школьной жизни в силу особенностей темперамента.

Признаками дезадаптации являются:

- негативное эмоциональное отношение к школе;
- высокая устойчивая тревожность;
- повышенная эмоциональная лабильность;
- низкая работоспособность;
- двигательная расторможенность;
- трудность общения с учителем и сверстниками.

К симптомам нарушения адаптации относятся также:

- боязнь не выполнить школьные задания, страх перед учителем, товарищами
- чувство неполноценности, негативизм;
- уход в себя, отсутствие интереса к играм;
- психосоматические жалобы;
- агрессивные действия;
- общая заторможенность;
- чрезмерная застенчивость, плаксивость, депрессия.

Наряду с явными проявлениями школьной дезадаптации встречаются ее скрытые формы, когда при хорошей успеваемости и дисциплине ребенок испытывает постоянную внутреннюю тревогу и страх перед школой или учителем, у него отсутствует желание ходить в школу.

Первая группа факторов связана с особенностями самого процесса обучения: насыщенностью программ, быстрым темпом урока, школьным режимом, большой численностью детей в классе, шумом на переменах. Дезадаптация, вызванная этими причинами, именуется **дидактогенией**, ей более подвержены дети физически ослабленные, медлительные в силу особенностей темперамента, педагогически запущенные, имеющие низкий уровень развития умственных способностей.

Вторая группа связана с неправильным поведением педагога по отношению к ученикам, а вариант дезадаптации в этом случае называется **дидаскалогенией**. Этот вид дезадаптации часто проявляется в младшем школьном возрасте, когда ребенок наиболее зависим от учителя. Грубость, бестактность, жестокость, невнимательное отношение к индивидуальным особенностям и проблемам детей могут вызвать серьезные нарушения в поведении ребенка. В наибольшей степени возникновению дидаскалогений способствует авторитарный стиль общения учителя с детьми.

Третья группа факторов связана с опытом пребывания ребенка в детских дошкольных учреждениях. Большинство детей посещают детский сад, и этот этап социализации очень важен для адаптации в школе.

Еще недавно ваш ребенок был совсем крохой и вот ребёнок на пороге школы...

«Поступление в школу» сложный этап в жизни каждого ребенка.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.
6. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
7. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
8. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
9. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок.
10. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку.
11. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
12. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
13. Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
14. Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению.
15. Поощряйте ребенка не только за учебные успехи.
16. Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки.
17. И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.
18. Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.