

# «Адаптация первоклассника к школе»



**Готовим ребёнка к школе!**

# Что такое адаптация?

Адаптация к школе – это процесс, который включает перестройку организма ребенка, его привычек, потребностей, интересов и отношений с другими людьми в момент поступления в школу.

## В чём секрет успешной



Для успешной адаптации к обучению в школе важно, чтобы на момент поступления в первый класс у ребенка был достаточный уровень готовности к школе.

# Готовность к школе

## включает:

- **волевою готовность** - умение сознательно регулировать собственную деятельность и поведение;
- **мотивационную готовность** - положительный настрой по отношению к школе, преобладание внутренних мотивов для обучения (познавательный интерес, желание стать более взрослым);
- **социальную готовность** - умение устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми;



- **интеллектуальную готовность** - достаточный уровень развития познавательных способностей (память, внимание, мышление, речь и в особенности мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация);
- **физиологическую готовность** - готовность организма ребенка к предстоящим серьезным нагрузкам.



# Стадии адаптации к школьному обучению

## Стадия I. Физиологическая буря

(первые 2-3 недели)

В связи с резким изменением образа жизни, увеличением кол-ва требованиям, которым должен отвечать ребёнок, его организм испытывает стресс.

В это время первоклассники много болеют: это и простудные заболевания, и неполадки с пищеварительной системой, и обострение хронических заболеваний. Часто нарушается сон и аппетит.

В этот период, в зависимости от темперамента, дети могут проявлять себя двумя путями:

- становиться очень подвижными, расторможенными, нервными; появляются капризы и истерики;
- становиться очень медлительными, плаксивыми, детей клонит в сон.

# Стадии адаптации к школьному обучению

**Обстановка дома должна быть максимально спокойной.**

**Усилия нужно направить не на освоение новых знаний, а на обеспечение ребенку правильного режима дня, с достаточным количеством времени на отдых (пассивный и активный).**

**В первые недели желательно забирать ребенка из школы сразу после уроков, сделать паузу в дополнительных занятиях, которые посещает первоклассник (музыкальная, художественная школы, секции, кружки).**



# **Стадии адаптации к школьному обучению**

**Стадия II. Неустойчивое приспособление  
(4-6 недель)**

**Организм и психика ребенка находит приемлемые варианты реакций на новые условия.**

**Скорому наступлению этой стадии способствует устойчивый режим дня ребенка и спокойная обстановка вокруг ребёнка.**

**Процесс приспособления всё ещё идёт интенсивно, но ребёнок становится более спокойным. Начинает проявлять интерес к новым людям, одноклассникам, завязывает дружеские контакты.**

**Появляется интерес к учебному материалу - ресурсов организма достаточно не только на перестройку, но и на усвоение нового. Хотя отдельные капризы, нарушения сна и аппетита ещё случаются, особенно если в школе происходят неприятные для ребенка**

# Стадии адаптации к школьному обучению

**Стадия III. Период относительно устойчивого приспособления (полгода-год)**

**Организм ребёнка реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Адаптация проходит в «плановом режиме».**



**Каждая из стадий может затянуться вследствие индивидуальных причин, начиная от длительного заболевания (и пропуска школы) ребенка до уровня готовности к обучению в школе.**



# Уровни адаптации к обучению в школе

**Адаптация к школьному обучению идет одновременно на нескольких уровнях:**

- физиологическом;
- психологическом;
- социальном.

**Физиологический уровень адаптации** - приспособление всех систем организма к изменяющимся условиям.

**Социально-психологический уровень адаптации** - приспособление личности ребенка к новым условиям и правилам, новому коллективу и системе отношений



# **Уровни адаптации к обучению в школе**

**В процессе психологической адаптации у первоклассника развивается произвольность внимания, умение понимать и принимать учебную задачу, планировать свои действия.**

**В процессе социальной адаптации ребенок принимает на себя роль ученика, с соответствующими ей отношениями с одноклассниками и учителем. Ребенок осознает, что ходит в школу для того, чтобы учиться.**

**Психологический уровень и социальный уровень включают множество аспектов: приспособление к новому режиму дня, школьным правилам и требованиям, к коллективу сверстников и педагогам, в целом, к новой роли - роли ученика.**

# Критерии успешной адаптации

Делать **выводы об адаптации** ребёнка к школе можно **через 2-3 месяца** после начала обучения.

**Критерии успешной адаптации** первоклассника:

- **Стабильность эмоциональной сферы**  
Ребенок спокоен, не испытывает тревоги, напряжения и страхов по поводу школы. Его настрой **позитивный: хочет посещать школу, ему интересно в школе.** Прекратились эмоциональные всплески, капризность, плаксивость, повышенная утомляемость, желание во всем перечить родителям.

**Эмоциональная нестабильность** говорит о том, что организм ребенка ещё не адаптировался к новым условиям и по-прежнему **работает на пределе** своих возможностей, как в первые недели обучения.

# Критерии успешной адаптации

## • Удовлетворительный уровень усвоения программы

Ребёнок способен усваивать школьную программу. Воспринимает учебную задачу, вместе с другими детьми участвует в поисках её решения, осмысленно запоминает учебный материал. Уже может делать задания самостоятельно, обращаясь за помощью к взрослым только после попыток выполнить задание самому.

Ребёнок находится в ровных отношениях с одноклассниками, конфликты происходят редко или не происходят совсем. Ребёнок с удовольствием идет в школу, не переживает о том, как его воспримут в классе. Обычно к концу периода адаптации у первоклассников появляются первые школьные друзья.

Отношения с учителями также складываются спокойно, ребенок относится к ним с уважением, признаёт их

# Критерии успешной адаптации

- **Сформированность внутренней позиции школьника**

Ребенок понимает, что ходит в школу для того, чтобы **учиться, гордится своей новой ролью (ученика), старается хорошо учиться.**

**Только сочетание всех показателей говорит о высоком уровне адаптации к школе, но это встречается не часто. Те или иные трудности характерны для большинства первоклассников.**

# Степени адаптации к школе

- **Высокий уровень адаптации к школе**  
Ребёнок любит посещать школу, горд, что теперь он - ученик. Достаточно легко учится, интересуется новыми знаниями, старательно выполняет задания в школе и дома без особого внешнего контроля, внимательно слушает учителя на уроке и даже может искать дополнительную информацию сам. Свободно общается с одноклассниками, активно участвует во внеурочной жизни класса.



# Степени адаптации к школе

- **Средний уровень адаптации к школе**  
В целом, ребёнок позитивно настроен относительно школы. Он в хороших отношениях с одноклассниками и учителем, способен усваивать материал. Но наиболее успешно работает под контролем взрослого. Мотивы к обучению внешние: хочет быть «хорошим учеником», «радовать маму», «делать всё правильно». При внимании со стороны учителя и родителей ребенок хорошо учится.
- **Низкий уровень адаптации к школе**  
Ребёнок равнодушно или негативно относится к школе. На уроках «витают в облаках», сложно включаются в общую деятельность, может отвлекать других детей. Для усвоения нового материала ребёнку требуется серьезная помощь учителя и родителей: подробные неоднократные объяснения и повторения.

# Степени адаптации к школе

## • Школьная дезадаптация

Крайний вариант. **Серьёзное нарушение отношений** ребенка с собой и с миром, **внутренний конфликт, не позволяющий осваивать учебную деятельность, устанавливать отношения со сверстниками и учителями. Ребёнок не осваивает программу** даже на удовлетворительном уровне. У него **проявляется яркое негативное отношение к обучению**, нежелание учиться, ходить в школу; **систематически повторяемые нарушения поведения** в процессе обучения и в школьной среде.





# Родителям будущего первоклассника на заметку

## «Семья и школа - единая команда»

Образование ребёнка только в том случае полноценно, если школа и семья действуют сообща. Научитесь сотрудничать с учителем, помогайте ему, ведь никто лучше вас не знает вашего ребёнка. Все противоречия разрешайте в диалоге, а не в конфликте.

## «Все трудности преодолимы»

Только у небольшого количества детей на этапе адаптации не возникает проблем. Важно ваше отношение к ним. Не нервничайте, не отчитывайте ребёнка, бесполезно ругать и наказывать. Прежде всего, разберитесь с причинами, они не всегда очевидны. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам даже с небольшими сомнениями и вопросами.