



# Адаптация-это

естественное  
состояние человека,  
проявляющееся в  
приспособлении  
(привыкании) к новым  
условиям жизни, новой  
деятельности, новым  
социальным контактам,  
новым социальным  
ролям



# Цель адаптационного периода

Создать психолого –  
педагогические условия,  
обеспечивающие

**благоприятное течение**

адаптации первоклассников к  
школьному обучению.



- Физиологическая адаптация.
- Психологическая адаптация.
- Взаимоотношение ребёнка в семье в период адаптации к школьному обучению.

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения.

# Физиологические условия

## адаптации ребенка к школе».

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
- Организация правильного питания ребенка.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.
- Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.

# Психологические условия

## адаптации ребенка к школе.

- Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
- Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
- Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьно-му дню.
- Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.

- ❑ Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- ❑ Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- ❑ Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
- ❑ Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- ❑ Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Специальные исследования показали, что самые обычные виды деятельности школьника вызывают серьезное напряжение ряда физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48%, а ответ у доски, контрольные работы приводят к учащению пульса на 15-30 ударов, к увеличению систолического давления на 15-30 мм рт.ст., к изменению биохимических показателей крови и т.п.



**Например, изучение реакции организма первоклассников на уроках по показателям сердечнососудистой системы показало, что напряжение деятельности сердца ребенка можно сравнить с напряжением космонавта в состоянии невесомости.**



**Этот пример убедительно показывает, насколько труден для ребенка процесс физиологической адаптации к школе.**



Родительское терпение и интуиция, знание возрастных и индивидуальных особенностей, желаний, потребностей своего ребенка, вера в его способности и учет рекомендаций учителя являются теми необходимыми условиями, которые помогут маленькому ученику успешно адаптироваться к новой жизни, будут способствовать сохранению его здоровья и нормальной учебе. Главное - не сдаваться и не стоять на месте, а постоянно искать подход к своему ребенку. Путем проб, ошибок и побед в его воспитании родители развивают и свои способности, становясь мудрее.

# ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЁНКОМ

---

## **Не рекомендуемые фразы для общения:**

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...

## **Рекомендуемые фразы для общения**

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).**
- Как хорошо, что у меня есть ты.**
- Ты у меня молодец.**
- Я тебя очень люблю.**
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.**
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.**
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.**

## Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки».

- **Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.**
- **Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.**
- **Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!».**  
**Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.**
- **Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?».** Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

**Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.**

**Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.**

**После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.**

**Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.**

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то..».

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педагогики решайте без него.



**Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.**

**Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.**

## **Одинаково не правы как те родители, которые предоставляют первоклашке полную самостоятельность, так и те, которые устанавливают тотальный контроль за всей его деятельностью.**

«Уроки задают тебе, ты их и делай», - заявляет усталая мама, приходя с работы поздним вечером. Услышав подобную фразу, ребенок ощущает ваше глубокое равнодушие к своим нуждам.

«Ну, что нам сегодня задано?» - спрашивает бабушка, распаковывая портфель и листая страницы учебника. В такой ситуации первоклашка скоро придет к выводу, что учеба больше нужна взрослым, и они сами все сделают, нечего даже напрягаться.

Лучший вариант – сидеть рядом с ребенком, наблюдать за его работой, быть готовым помочь, но не вмешиваться без его просьбы. После выполнения задания спокойно спросите ребенка, доволен ли он своей работой, что получилось хорошо, а что – не очень.

**За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы,** когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений. **Между выполнением уроков следует делать перерывы.** 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

**Чередуйте устные и письменные задания.** Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

**Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.** После выполнения задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

**Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.** Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

**Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.** Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

**После выполнения уроков похвалите ребенка:** «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

**Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.** С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

**Перед сном шепните ребенку на ушко:** «Я так счастлива, что ты у меня есть!»

# Памятка для родителей №1.

## Проблемы здоровья связанные с изменением статуса ребёнка:

Соблюдайте режим дня. Укладывайте спать в 21.00.

Наблюдение за правильной посадкой во время выполнения домашних заданий, соблюдение светового режима.

Предупреждение близорукости, искривление позвоночника  
тренировка мелких мышц кистей рук.

Организация полноценного питания. Витаминизированное питание.

Забота родителей о закаливании ребёнка, максимальное развитие двигательной активности (кружки, спортивные секции).

Воспитание самостоятельности и ответственности ребёнка.

## Памятка для родителей №2.

### Важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;

**роль самооценки ребенка** в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);

формирование интереса к школе, прожитому школьному дню;

обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы;

недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии третьих лиц (бабушек, дедушек, сверстников);

исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;

учет темперамента в период адаптации к школьному обучению;

предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью;

поощрение ребенка не только за учебные успехи, но и моральное стимулирование его достижений;

развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

# Когда уместна тревога?

## Обычно

Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.

Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.

Радуетя, когда не надо делать домашнее задание.

Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.

Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

# Опасно

Полное отсутствие интереса к учёбе,

Делает уроки только «из-под палки»

Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов.

Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию

Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков

- **Беспокоиться нужно тогда**, когда нежелание учиться является **устойчивым**, выражается **активно**, отражает **основное** отношение ребёнка к школе.

## **Высокий уровень адаптации:**

### **Первоклассник положительно относится к школе:**

- Правила и требования воспринимает адекватно.**
- Учебный материал усваивает легко.**
- Глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложнённые задачи, внимательно выслушивает указания, объяснения учителя.**
- Поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля, обнаруживает высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, имеет в классе положительный статус.**

## **Средний уровень адаптации**

### **Первоклассник положительно относится к школе:**

- Посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его подробно и наглядно.
- Усваивает основное содержание программы по всем предметам, решает типовые задачи.
- Сосредоточен и внимателен при выполнении задач, поручений, указаний учителя, одновременно требует контроля со стороны взрослого.
- Сосредоточенным бывает только тогда, когда выполняет что-то интересное для себя, почти всегда готовится к урокам и выполняет домашнее задание.
- Поручения выполняет добросовестно.
- Дружит с одноклассниками.

## **Низкий уровень адаптации**

### **Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе:**

- Часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение.
- Наблюдаются нарушения дисциплины.
- Материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно.
- Самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса.
- К урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний, как со стороны учителя, так и со стороны родителей.
- Не может сохранять внимание при наличии длительных пауз для отдыха, для понимания нового материала и решения.
- Решение задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей.
- Поручения выполняет под контролем и без особого желания.

Пассивный, близких друзей нет, знает имя и фамилию лишь

# Школа – это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу.

И лучше чем родители уладить эту проблему никто не сможет.

Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.

Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.

Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.

Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе.

Решайте возникшие трудности совместно с учителем, и не умалчивайте проблему.

**Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!**

## ***Школа тоже не та***

**Приоритетная цель современной школы – личностно-ориентированное обучение.**

**Задачи построения такого обучения:**

- Сформировать все психические процессы ( память, внимание, восприятие, мышление), которые обеспечат полноценное образование.**
- Развить коммуникативную деятельность, умение общаться и сотрудничать с другими людьми.**
- Сформировать учебную деятельность. Научить ребёнка учиться:**
  - уметь принимать учебную задачу;**
  - находить способы её решения;**
  - отбирать нужные средства;**
  - контролировать свои шаги;**
  - самому оценивать свои полученные результаты**

## Какие плюсы даёт такое обучение?

### *Ученику:*

развитие ума, воли, чувств, формирование потребности учиться; радость от свободного умственного труда, творчества и общения; самостоятельность, уверенность, ответственность; стремление к сотрудничеству.

### *Учителю:*

изменение взгляда на образование ученика; технологию развития личности учащихся, их познавательных и созидательных способностей; расширение возможностей для творчества.

### *Родителям:*

уверенность в успешном будущем своего ребёнка

**Желаю удачи  
в воспитании  
детей!**

