

# Адаптация первоклассников к школе



**Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.**



Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований.



## **Система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников:**

- **Организация работы «воскресной школы» с дошкольниками;**
- **Диагностика готовности дошкольников к обучению в школе;**  
Индивидуальные консультации и собрания с родителями будущих первоклассников;
- **Сопровождение первоклассников на этапе первичной адаптации к школе;**
- **Отслеживание результатов мониторинга адаптации младших школьников.**

## **Этапы адаптации**

**1 этап (первая-вторая недели) – ориентировочный. Значительное напряжение всех систем организма.**

**2 этап (третья-четвёртая недели) – неустойчивое, постепенное приспособление.**

**3 этап (пятая-шестая недели) – относительно устойчивое приспособление.**

1 группа детей  
адаптируется в  
течении первых  
двух месяцев  
обучения

2 группа детей  
адаптируется к  
концу первого  
полугодия

3 группа детей  
не  
адаптируются.  
Дезадаптация.

ПО СТЕПЕНИ  
АДАПТИРОВАННОСТИ

- **Адаптация к школе имеет две стороны: социально-психологическую – коренным образом меняется социальная ситуация, формируется новый для ребенка вид деятельности – учебная, физиологическую – организм должен привыкнуть работать в новом Режиме.**



**Школьная дезадаптация** –это образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушений учёбы и поведения, конфликтных отношений, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.





## Признаки дезадаптации

- 1. Отвлекаемость.
- 2. Двигательная расторможенность.
- 3. Непослушание.
- 4. Скованность при ответах.
- 5. Пассивность на уроке.
- 6. Растерянность при малейших замечаниях.
- 7. Печальное, тревожное настроение.
- 8. Плаксивость, переход на крик.
- 9. Раздражительность.
- 10. Жалобы на головные боли, боли в животе.
- 11. Страх перед ответом или письменным заданием.
- 12. Занятие посторонними делами.
- 13. Ответы тихим голосом.
- 14. Застенчивость.
- 15. Одиночество на переменах, нежелание выходить из класса.
- 16. Снижение работоспособности и эмоциональное неблагополучие.

## ● Режим дня

- Суточный сон – 11, 5 часов (10 +1,5).
- Подъём – за 1-1,5 часа до занятий.
- Утренняя гимнастика.
- Питание (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Прогулки – 3-3,5 часа в день.
- Занятия дома – с 16 до 20 часов, не более одного часа с перерывами через 20 минут.

- **Внешкольные занятия – по состоянию ребёнка, спокойно, без спешки.**
- **Игры, любимые занятия дома.**
- **Посильная помощь по дому.**
- **Общение с родными.**
- **Просмотр телепередач – 2-3 раза в неделю не более 30 минут.**
- **За компьютером – не более 15-20 минут с гимнастикой для глаз и осанки.**



## **Важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника**

- **создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку**
- **со стороны всей 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;**
- **исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и**
- **психические наказания;**
- **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.**

# Советы для родителей



1. Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. 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.
5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

# Для первоклассников особенно важно:



Помочь ребёнку вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьник). Сформировать «внутреннюю позицию школьника», представляющей собой сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослым на новом уровне. Для этого нужно беседовать с ребёнком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила. - построить режим дня школьника. Составить режим школьного дня с обоснованием его последовательности

**Семья-залог успеха**  
**Терпение и доброжелательность,**  
**эмоциональная поддержка и**  
**похвала, любовь и участие**  
**родителей – залог успешной**  
**адаптации первоклассника.**

